மங்கையர் மலர்



MANGAYAR MALAR ஜூலை 1997 விலை ரூ. 10

தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட எழுத்துக்களுக்கு

ரூபாய் ஐந்து லட்சம் மதிப்புள்ள உஜாலா பரிசுகள்

5 கலர் டிவி

இரண்டு நபருக்கு மோட்டார் சைக்கிள்

10 தங்க வளையல்கள் (1பவுன்)

250 மி. லி. கிங் சைஸ் ரூ. 3.16 ஆதாயம் !

10 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 1000/-

25 தங்க லாக்கட்கள் 1/2 பவுன்

200 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 500/-

400 நபர்களுக்கு ஒவ்வொருவருக்கும் ரூ. 250/-

UJALA
FOR
SUPER WHITENESS OF
CLOTHES
INSTANT ACTION LIQUID

உங்களுடைய கருத்துக்களை எங்களுக்கு எழுதவும்

இப்போது உஜாலாவின் டாம்ப்பர் - புரூஃப் மூடியும், ஃபில்ஃபர் - புரூஃப் டிராப்பரும் ஜோதி ஆய்வுக்கூடத்தில் டிசைன் செய்யப்படுகின்றன. உங்களைப் பாதுகாக்க அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன ?

இன்று, தின் லேயர் க்ரோமெடோகிராஃபி (TLC) மற்றும் காஸ் க்ரோமெடோகிராஃபி மாஸ் ஸ்பெக்ட்ரோமெட்ரி (GCMS) பரிசோதனைகளில் முன்னேற்ற நாடான ஜெர்மனியில் தடை செய்யப்பட்டுள்ள அமின்ஸ் இல்லாத ஒயிட்னர் உஜாலா-வுக்கு சான்றிதழ் வழங்கப்பட்டிருக்கிறது. சருமத்தில் எரிச்சல் மற்றும் வாயில் பட்டால் விஷத் தீங்கு இல்லை என்று பரிசோதனையில் தெரிகிறது. மேலும் விஷத்தன்மையற்றது. அதோடு, உஜாலா பல இதர தனித்தன்மை வாய்ந்த குணங்களைக் கொண்டுள்ளது. அவை என்ன ?

உஜாலாவை உபயோகிப்பதற்கு சரியான முறை என்ன ?

விஞ்ஞான ரீதியற்ற ஒயிட்னர்களை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகிப்பது ஆரோக்கியத்திற்கும், உடைகளுக்கும் நல்லதல்ல. ஆகவே அதுபோன்ற தயாரிப்புகளை உபயோகிக்கத் துவங்கியவர்கள் மீண்டும் உஜாலாவையே உபயோகிக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்கள்.



Write to : **Jyothy Laboratories (UJALA)**, 2- A, Singarayar Mansion, Abhirami Avenue, Meenambal Salai, K. Kannadasan Nagar, Madras - 600 118.

பள்ளி, கல்லூரிகள் திறந்திருக்கும் இந்த நேரத்தில்....

மங்கையர் மலர்

மலர் : 17

ஜூலை '97

இதழ் : 6

புதியதாக....

கதைகள்....

பரிசு பெற்ற கட்டுரைகள்...

யோசிக்க வைக்கும்....



வழக்கமாக நீங்கள் தேடும்...

மருத்துவம்.....

கவிதை.....

மஞ்சுளா ரமேஷின்.....

இம்மாத இல்லத்தரசி

சமையல் கூப்பன்

பொருள் : குழந்தைக்கு... கடைசி தேதி : 15.7.97

என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

மங்கையர் மனம் கவரும் தங்க நகை களஞ்சியம் - KFJ.

கேரளா ஃபாஷன் ஜுவல்லரி,
மயிலாப்பூர்
இப்போது **KFJ.**

KFJ

ஆபரணங்களில் ஒரு புதிய கண்ணோட்டம்
• தங்கம் • வெள்ளி • வைரம்

24 YEARS OF A GOLDEN HERITAGE

— VALET PARKING AVAILABLE —

லஸ் கார்னர், மயிலாப்பூர், சென்னை - 600 004. தொ.பே.: 498 4617, 498 5454



வெயரைச் சொன்னால் தெரிந்து விடும். அந்த அளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பெண்மணியிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தேன். அவர் பெயர் வேண்டாமே விஷயத்திற்கு வருவோம்.

''என் பையன் ஆஸ்திரேலியாவில் வேலை பார்க்கிறான். காலையில் எட்டு மணிக்குக் கிளம்பினா வர இரவு ஒன்பதாகும். சனி, ஞாயிறில் முழுக்க வீட்டு வேலை. அன்றைக்கு தோட்டத்தை சுத்தப்படுத்தவில்லை என்றால் பக்கத்து வீட்டுக் காரன் 'கம்ப்ளைண்ட்' கொடுத்து விடுவான். ஆசாமி குப்பை சேர்க்கிறான் என்று. 'என்னத்துக்குடா, இப்படி தனியாக அல்லாடுகிறாய் இந்தியா வந்துவிடு' என்றேன். அவன் அப்ப சொன்னான்,

''அம்மா உங்களுக்கே தெரியும். நான் படிக்க வந்தவன்தான். வேலை தானாக வந்தது சேர்ந்தேன். ஆச்சு ரெண்டு வருஷம். போன வாரம் எங்கள் கம்பெனி எம்.டி. கூப்பிட்டு, 'நீ ரொம்ப நல்லா திறமையா வேலை செய்யறே. எங்களுடைய 'டார்கெட்'டுக்கு அதிகமா, நீ செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு அதிகமா செஞ்சுருக்கே. ஸோ, உனக்கு இந்த மாதம் முதல் சம்பளம் கூட... தவிர, நீ சேர்ந்த நாள்லேருந்து அதிகம் செஞ்ச வேலைக்கு இந்தா பிடி பணம். பெஸ்ட் ஆஃப் லக்' அப்படின்னு ஒரு பெரிய தொகையைக் கொடுத்தார். இந்த மாதிரி இந்தியாவில் நடக்குமா யோசி. எனக்கு 'தொழில் திருப்தி' முழுமையா இருக்கு. மேலும் உழைக்கணும்னு ஆசையிருக்கு. எனவே, ஒரு இந்தியனுக்கு இங்க பெருமைன்னு நினைச்சுக்க வேண்டியதுதான்''னு சொன்னான். அவனை அப்புறம் நான் என்ன சொல்ல? இங்கதான் நாம பார்த்துக் கொண்டு இருக்கோமே....'' என்று சிரித்தார் அந்தப் பெண்மணி.

எத்தனை காலத்திற்கு 'நண்டு' கதை...?

மஞ்சுளா ரமேஷ்

'நாங்க நினைச்சதை விட அதிகமா நீ வேலை செய்து இருக்கிறாய். இந்தா, அதற்காக **நீ சேர்ந்த நாளிலிருந்து** பணம்' என்று ஒரு முதலாளி அழைத்துக் கொடுத்து...

நினைத்தாலே மலைப்பாக இருக்கிறது இல்லை? உலகம் முழுக்க நம் இந்தியர்களின் திறமையும், புத்திசாலித்தனமும் பாராட்டப்படுவதை வெகு நேரம் பேசிக் கொண்டு இருந்தோம். அமெரிக்காவில் இந்திய டாக்டர்களால் பார்க்கப் படவே பலரும் விரும்புவதையும், - ஏனெனில் அவர்கள்தான் நோயாளிகளிடம் கனிவாக 'சாப்பிட்டாயா, தூங்கினாயா' என விசாரிப்பார்களாம் - இந்தியக் குழந்தைகளைப் பலரும் தத்து எடுத்துக் கொள்ள விரும்புவதையும் - ஏனெனில் அவர்களின் ரத்தத்திலேயே அன்பு ஊறிப் போய் இருப்பதனால்... பேசிக் கொண்டே இருந்தோம். பேசப் பேச ஏதோ புளகாங்கிதமாக இருந்தது.

அப்புறம் நினைவுலகுக்குத் திரும்பினோம்.... நம் நாட்டில் சென்ற தலைமுறையை விட இந்த இளம் தலைமுறையினரிடம் இருக்கும் பரந்த அறிவு, உலகம் முழுக்க 'இன்டர்நெட்'டில் தெரிந்து கொண்டிருக்கும் புத்திசாலித்தனம், பிரச்னைகளைக் கையாளும் பக்குவம்... இன்னும் இந்தியர்களின் மூளை மிகக் கூர்மையாகத்தான்





வாழைக்காய், வாழைப்பூ, தண்டு இவை களைச் சமைக்கும்போது, 2 ஸ்பூன் தே. எண்ணெய் விட்டுத் தாளித் தால் மிருந்த மணத்துடன் இருக்கும்.

— ஆர். பார்வதி

வளர்ந்து கொண்டு வருகிறது.

ஆனால் இவையெல்லாம் நம் நாட்டுக்குப் பயன்படுகிறதா? பயன்பட விடுகிறார்களா? அரசியல், மதம், ஜாதி எனப் பலவும் சேர்ந்து அவர்களின் வேரிலே வெந்நீரையல்லவா ஊற்றிக் கொண்டு இருக்கிறது? சூடு தாங்காமல் பலரும், மிகப்பலரும் வெளிநாடுகளுக்கு அல்லவா ஓடிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

சரி இவையெல்லாம் நம் கையில் இல்லை. மிகப் பெரிய சக்கரமாக சுழன்று கொண்டிருக் கும் அரசியல் போன்ற விவகாரங்களை ஒரு நாளில் நம்மால் மாற்றிவிட முடியாதுதான். ஆனால் சமூக ப்ரக்ஞையோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நாம் சிலவற்றைச் செய்யலாம் இல்லையா? இல்லை, ஒன்றே ஒன்று செய்ய லாம் இல்லையா?

அதுதான் அடுத்தவரின் திறமையை ஒப்புக் கொள்வது.

பாராட்டுவது, சன்மானம் அளிப்பது, உற் சாகப்படுத்துவது அதெல்லாம் அப்புறம் கதை. நாம் இன்னும் அடுத்தவர்களின் திறமையை, உண்மையான உழைப்பை, உற்சாகமான ஆர் வத்தை ஒப்புக் கொள்கிறோமா என்றால் இல்லை. அதையாவது அட்லீஸ்ட் மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

இதை மிகப் பெரிய முதலாளிகள், உயர் அதிகாரிகள், மேலாளர்கள் இவர்களிடம் எதிர் பார்க்க வேண்டும், ரைட். மிகச் சிறிய விஷயங் களில், குடும்பங்களில், பல நிகழ்ச்சிகளிலும் இது தேவை. மிகச் சாதாரண மனிதர்களுக்கும் இது தேவை என்பதைத்தான் சொல்கிறேன். இன்னும் சொல்லப் போனால் நம் ஒவ்வொரு

வரிடமும் இந்த உணர்வு வர வேண்டும்தான். கொஞ்சம் யோசித்துப் பாருங்கள்.

புதிதாக வந்த மருமகள் சாயங்காலம் புதுமையான டிபன் ஒன்றைச் செய்தால் எந்த மாமியார் (99 சதவீதம் பேர் என வைத்துக் கொள்வோமே!) அதை சிலாகிக்கிறாள்?

ஜூனியர் அற்புதமாக டைப் செய்து விட்டால் மானேஜர் பாராட்டி விடுகிறாரா!

தெருவும், ஏரியாவும் சுத்தமாக இருக்க யாரேனும் முயற்சி செய்தால், 'டேய்' சில்லறை தேத்த பாக்கறான்டா! என்று கேலி. 'இப்படியே மினிஸ்டர் ஆயிட அடி போடறான்' என்று ஒரு குத்தல்.

ஒரு விசேஷத்தில் ஓடியாடி வேலை செய் தால், செய்தவரையே இன்னும் கொஞ்சம் செய்யச் சொல்லி கண்ணடித்துக் கொண்டு சிட்டாடுபவர்கள் இல்லையா? 'எல்லாம் கம்பா இல்லை. எதுக்கோ காக்கா பிடிக்கிறான்!'

சுருக்கமாக 'வேலை செய்கிறவனுக்கு இன்னும் வேலை கொடு. கூலி கேட்கிறவனுக்கு கூலி கொடு' இந்தக் கேஸ்தான்.

இப்படி விவரித்துக் கொண்டே போகலாம். சின்னச் சின்ன மனிதர்களாகிய நம் மனோ பாவமே மாறாத போது பெரியவர்களிடம் அதை எதிர்பார்ப்பது என்ன விதத்தில் நியா யம்?

நம் சமுதாயத்திடம் இப்படிப்பட்ட உள்ளார்ந்த பல குணங்கள் மாற வேண்டும் மிகவும் புத்திசாலிகள், அறிவு ஜீவிகள், உழைக்க அஞ்சாதவர்கள், மனிதாபிமானம் மிக்கவர்கள் என எத்தனையோ நல்ல குணங்கள், பண்புகள் நம்மிடம் இருக்கின்றன.

ஆனால் நாம் உலக அளவில் உயராமல் தடை கல்லாக இருப்பவை இப்படிப்பட்ட சில குணக் கேடுகள்தான். 'இந்திய நன்று மட்டுமே மற்ற நன்றியின் காலைப் பிடித்து இழுக்கும்' எனச் சொல்லிக் கொண்டு இருந்தால் போதுமா? ஒருவரின் உற்சாகமான உழைப்பை மனம் திறந்து பாராட்டி அவர்களை உயர்வு படுத்துதல் என்பது இன்றைய நிலைக்கு மிக மிகத் தேவை.

மத்திய அரசாங்க ஆசாமியிலிருந்து வளர்ந்து கொண்டிருக்கும் சிறுவன் வரை அனைவருக்கும் இது தேவை. அப்பொழுது தான் நம்முடைய நாடு உருப்படும்.

'அடுத்தவன் வளருகிறான் அவன் தலையில் ரெண்டு போடு' என்ற கொள்கையை விட்டு ஒழிப்போம். அடுத்தவனின் வளர்ச்சியை மன தார பாராட்டும்போது கண்டிப்பாக நாமும் வளருவோம்.





15 ரூபாய் விலைக்குள் பயனுள்ள புத்தகங்கள்!

ஆசிரியர் தமிழ்வாணன்; திரு லேனா தமிழ்வாணன் மற்றும் ஆசிரியர் குழு எழுதியுள்ள இந்நூல்களுள் 10 கூடவா தங்களுக்குப் பயனுடையதாக இல்லாமல் போய்விடும்?

கம்ப்யூட்டர் மொழிகள் 15.00; நீங்களும் சொந்த வீடு கட்டலாம் 10.00; வீடு கட்டுவதற்குத் தேவையான தரமான பொருள்களைத் தேர்ந்தெடுப்பது எப்படி? 12.00; டீன் ஏஜ் வயதினரின் பிரச்னைகளும் தீர்வுகளும் 13.00; திறமையை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி? 13.00; ஆற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள அருமையான யோசனைகள் 13.50; நம் காரியத்தை நாம் சாதித்துக்கொள்வது எப்படி? 11.00; ஞாபக சக்தி இல்லையா? 15.00; தன்னம்பிக்கை தரும் நிகழ்ச்சிகள் 15.00; முப்படை வீரர்களுக்கான சட்டம் 14.00; குழந்தையை வளர்ப்பது எப்படி? 13.50; பரீட்சையில் பாஸ் செய்வது எப்படி? 11.00; பள்ளிகளில் நடத்த பல்வேறு கலை நிகழ்ச்சிகள் 11.00; உலக சாதனைகளும் அவற்றைச் சாதித்தவர்களும் 12.00; உலகப் புகழ் பெற்ற மருத்துவ மேதைகள் 10.00.



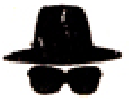
வியாபாரத்தில் இலாபத்தைக் குவிப்பது எப்படி? 14.00; இண்டர்வியூக்களில் வெற்றி பெறுவது எப்படி? 9.00; வெற்றிகரமான விற்பனையாளராவது எப்படி? 12.00; இலாபகரமாய் முயல் வளர்ப்பது எப்படி? 15.00; கதைக் கருக்களும் உருவாக்கும் முறைகளும் 15.00; கடன் தொல்லைகளைச் சமாளிப்பது எப்படி? 10.00; நீங்களும் நீச்சல் பழகலாம் 10.00; தமிழக விளையாட்டுகள் 10.50; ஹாக்கி விளையாடக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் 15.00; உரையாடல் கலையில் வல்லவராவது எப்படி? 15.00; முயற்சியால் முன்னேறிய முக்கியப் புள்ளிகள் 14.50; அன்புப் பணிக்கு ஓர் அன்னை தெரசா 15.00; புகழ்பெற்ற பெரிய மனிதர்களின் மனைவிகள் 14.00; கல்யாணமாவதற்கு முன்பே காம நினைவா? 15.00; மணமானவர்கள் மனம் மகிழ 15.00; கன்னிப் பெண்கள் யாரை விரும்புகிறார்கள்? 12.00; காமசுகம் 13.00; பெண்களின் காமம் 15.00; பல்வேறு வட்டித் தொழில் செய்து சம்பாதிப்பது எப்படி? 13.00; பலன் அடையும் வகையில் விளம்பரம் செய்வது எப்படி? 8.75; இரகசிய நோய்கள் 11.00; சிக்கனமாய் இருப்பது எப்படி? 9.50; கருத்தில் நிற்கும் காதல் கதைகள் 10.50; மாணவ மாணவியர் ஜோக்ஸ் 13.00; டாக்டர்கள் வக்கீல்கள் ஜோக்ஸ் 12.00; அக்கரைச் சிரிப்பு 14.00.

புல்புல்தாரா வாசிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள் 15.00; உமர்கயாம், கலீல் கிப்ரானின் கவிதை நயங்கள் 13.00; விவேகானந்தரின் வாழ்வும் வாக்கும் 15.00; பல்வகை ஆரூடங்களும் உங்களுக்கான பலன்களும் 10.00; நவரத்தினங்களும் உங்கள் அதிர்ஷ்டங்களும் 9.00; பெண்கள் ஜாதக 'ரகசியங்கள் 12.00; உங்கள் நிறுவனத்திற்கு அதிர்ஷ்டப் பெயர் வைக்க வேண்டுமா? 9.50; உடல் உறுதி பெற உடற்பயிற்சி முறைகள் பாகம் - 1 ரூ. 15.00; நீங்கள் உயரமாக வளர வேண்டுமா? 9.00; ஒல்லியாக இருக்கும் நீங்கள் குண்டாக விரும்புகிறீர்களா? 9.00; உடல் பருமனைக் குறைக்கச் சுலபமான வழிகள் 15.00; சிவப்பாக ஆக வேண்டுமா? 12.00; வைட்டமின்களும் அவற்றைப் பெறும் முறைகளும் 10.00; எது கடித்தாலும் வைத்தியம் 13.00; ஆண் பெண் கர்ப்பத்தடை முறைகள் 11.00; கர்ப்பத்தைக் கலைப்பது எப்படி? (அபார்ஷன்) 10.00; ரங்கோலிக் கோலங்கள் போடுவது எப்படி? 15.00; தையல் இயந்திரங்களைப் பழுதுபார்ப்பது எப்படி? 9.00; வீட்டில் காய்கறித் தோட்டம் போடுவது எப்படி? 12.00; வட இந்தியச் சமையல் 13.00; சைவ, அசைவ சூப் வகைகள் 11.00; விதவிதமான முட்டைச் சமையல் 8.00; சிக்கன் வகைகள் 12.00; ஸ்வீட்ஸ் வகைகள் 12.00; இராமகிருஷ்ணர் சொன்ன குட்டிக் கதைகள் 11.00; கத்திரிக்காய் கண்டுபிடித்தான் (படக்கதை) 6.50; சங்கர்லாலுக்குச் சவால் 9.00; சிம்லாவில் கண்ட அழகி 13.25; மனிதர்கள் இல்லாத தீவு 8.50; கடைசி வரை காத்திரு 15.00.

மேற்கண்ட புத்தகங்களுள் தேவையானவற்றை வி.பி.பி.யில் பெறக் கடிதம் எழுதுங்கள். பாதுகாப்பாக அனுப்பி வைக்கிறோம். தபால்காரர் புத்தகங்களை உங்களிடம் தரும்போது பணம் செலுத்தினால் போதும். (தபால் செலவு தனி). சென்னையில் இருப்பவர்கள் நேரில் வந்து வாங்கிக்கொள்வது சிக்கனம். ஷோரூம் விற்பனை நேரம் : காலை 9.00 முதல் மாலை 6.00 மணி வரை. ஞாயிறு விடுமுறை. கடிதம் எழுத வேண்டிய முகவரி :



மணிமேகலைப் பிரசுரம்



தபால் பெட்டி எண் : 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை,
தியாகராய நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 4342926 தொலைநகல் : 044-4346082

நியூஸ் சாலட்

ஆப்கானிஸ்தானைக் கைப்பற்றியிருக்கிறார்கள் தாலிபான் முஸ்லிம் தீவிரவாதிகள். அவர்கள் சமீபத்தில் இரண்டு கடை உரிமையாளர்களைக் கைது செய்து சிறையிலிட்டார்கள். அந்தக் கடைக்காரர்கள் செய்த தவறுதான் என்ன? இரு பெண்மணிகளுக்கு ஐஸ்கிரீம் விற்றதுதான். "தலையிலிருந்து கால் வரை (கண்களைத் தவிர) துணியால் உடலை மறைத்திருக்காமல், முகத்தை முழுமையாக வெளிக்காட்டிய பெண்களிடம் எப்படி வியாபாரம் செய்யப் போயிற்று?" என்பதுதான் சிறை தண்டனைக்கான காரணம்!

சர்வதேச அளவில் பேசப்படும் இந்தியப் பெண் இயக்குனர் சாயி பரஞ்சபே. இவர் "சாஸ்" என்ற திரைப்படத்தை இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறார். இதில் சகோதரிகளாக வேடமேற்றிருக்கிறார்கள் அருணா இரானி மற்றும் ஷபனா ஆஸ்மி ஆகியோர். இருவருமே பாடகிகளாகவும் சித்தரிக்கப்படுவதால், லதா மங்கேஷ்கர்- ஆஷா போன்ஸ்லே சகோதரிகளின் கதையைத்தான் படமாக்க இருக்கிறார் என்று பரபரப் பான பேச்சு கிளம்பியிருக்கிறது இந்தி திரையுலக வட்டாரத்தில்.

• சாயி பரஞ்ச்பே

சர்வதேச அளவில் மனித நேயத்துடன் உதவிக் கரம் நீட்டும் சிறந்த அமைப்புகளில் ஒன்றான "ஆம்னெஸ்டி இண்டர்நேஷனல்" ஒரு சமீபத்திய கண்டு பிடிப்பைக் கடுமையாக எதிர்க்கிறது. 25,000 டாலர் விலையில் விற்பனைக்கு வந்திருக்கும் ஒரு சிறிய தடி போன்ற பொருளைக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். இதற்குத்தான் கடும் எதிர்ப்பு. சித்ரவதை செய்வதற்காகவே உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது இந்தப் பொருள். இதன் ஒரு முனையில் மின் இணைப்பு கொடுத்துவிட்டு மறு முனையை ஒரு நொடி உடலில் வைத்திருந்தாலும் கடுமையான வலி உண்டாகிறது. சுமார் ஒரு நிமிடம் வைத்திருந்தாலோ அந்தப் பகுதி இயங்காமல் போய்விடவே வாய்ப்பு உண்டாம்.

உலகின் தற்போதைய தலை சிறந்த டென்னிஸ் வீராங்கனை யார்? என்று கேட்டால், விளையாட்டு ரசிகர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் "ஸ்டெஃபி கிராப்" என்று பதிலளிக்கக் கூடும். இவரை சந்திப்பதற்காக இந்தியாவிலிருந்து ஜெர்மனிக்குச் சென்ற கௌதம் பட்டாச்சார்யா என்ற நிருபர் பேட்டி கிடைக்காமல் திரும்பியிருக்கிறார். அது மட்டுமல்ல ஸ்டெஃபியின் வீட்டைப் புகைப்படம் எடுக்கக் கூட அவரால் முடியவில்லை. காரணம் வாசல் கதவுக்கு உள்ளே அடர்த்தியாகப் படர்ந்துள்ள மரங்கள் வீட்டை முழுவதுமாக மறைத்து விடுகின்றதாம். ஹெலிகாப்டரில் பயணித்து ஸ்டெஃபியின் வீட்டை மேலிருந்து புகைப்படம் எடுத்த இரு பத்திரிகைப் புகைப்படக்காரர்கள் மீது ஸ்டெஃபி வழக்கு தொடுத்திருக்கிறார்.

படத்தில் நீங்கள் பார்ப்பது பதினேழாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த "எமரால்ட்" நகையாகும். முகலாய அரச பரம்பரையினர் அணிந்திருந்த இந்த நகையின் எடை 420 கேரட். லண்டனில் இருக்கும் இதை ஏலத்தில் விடப் போகிறார்களாம். வாங்கத் தயாரா?

• ஸ்டெஃபி கிரா

டெல்லியில் தன் வீட்டுப் பகுதியில் கிரிக்கெட் விளையாடிக் கொண்டிருந்தான் ஒன்பது வயதுச் சிறுவன் நீரஜ். அவனது கையில் வேகமாக ஏதோ பாய்ந்தது. ரத்தமும் வெளிவந்தது. அவனது வீட்டினர் கண்ணாடித் துண்டோ, கூரிய கல்லோ பட்டிருக்கும் என்று கருதினார்கள். வலி பொறுக்க முடியாமல் போய் மருத்துவரிடம் அழைத்துச் செல்ல, அவர் அறுவை சிகிச்சை செய்து உள்ளே தங்கியிருந்த பொருளை வெளியே எடுத்தார். அது ஒரு துப்பாக்கிக் குண்டு! யாரோ விளையாட்டாகத் தன் துப்பாக்கியைக் கையாண்டிருக்க வேண்டும் அல்லது துப்பாக்கியை அஜாக்கிரதையாக சுத்தம் செய்தபோது குண்டு வெளிப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்கிறது காவல்துறை.

வெனிசுலாவில் வசித்த கார்லோ ஜியினல் என்பவர் மீது மனைவியைக் கொன்றதாக வழக்கு. மனைவியின் இறப்புக்கு அவர்தான் காரணமென்பது உண்மை. ஆனாலும் அது மிகவும் தற்செயலாக நடந்த ஒன்றுதான். கட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டிருந்த இவர் உருண்டு போய் தரையில் படுத்துக் கொண்டிருந்த மனைவியின் மீது வேகமாக விழ, இவரது கைமுட்டுப் பகுதி மனைவியின் கழுத்தில் விசையுடன் மோதியதில் மனைவி இறந்துவிட்டார். இதை ஏற்றுக் கொண்ட நீதிபதி கார்லோவை சமீபத்தில் விடுதலை செய்திருக்கிறார்.

— ஜி.எஸ்.எஸ்



கேரளத்தையடுத்து இப்பொழுது கர்னாடகத்திலும் சுசீலா நஞ்சுண்டப்பா, கீதா வாசுதேவராவ், மதோவ் வாரி, ஷீலா அகர்வால், வேதவதி, வசந்தா, ரேகா, லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாஸ் உள்பட 11 பெண்கள் புரோகிதம் செய்யத் துவங்கியுள்ளனர். வேதங்களை நன்கு பயின்று அவற்றின் அர்த்தங்களை விளக்கி மந்திரங்களைச் சொல்கிறார்கள். சில பழமைவாதிகளும் தங்கள் பிழைப்பு கெட்டு விடும் என்று அஞ்சும் ஆண் புரோகிதர்களும், 'கலிகாலம், அழிவுக்கு வழி' என்று சபிக்கிறார்கள். ஒரு நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்ட மூதாட்டி அடுத்து இயற்கையாக இறந்ததும், 'அக்கிரமத்திற்கு ஆண்டவனின் தண்டனை' என்றார்கள். 2000 பேர் வேலை செய்யும் ஒரு ஃபாக்டரி மூடியதற்கும் ஒரு பெண் புரோகிதரின் கணவர் அதில் வேலை செய்ததுதான் காரணம் என்றார்கள்! ஆனால் பலர் குறிப்பாக வளரும் தலைமுறை இவர்களை ஆதரிக்கிறார்கள். "எல்லா துறைகளையும் போல் பெண்கள் இதிலும் பணியாற்ற வேண்டும். அதில் தவறில்லை என்பதைத் தவிர, புரட்சியோ, போட்டியோ எங்கள் நோக்கமல்ல" என்கிறார்கள் அடக்கமாக இவர்கள். 'ஓம் சாந்தி தாமா' என்னும் நிறுவனத்தில் தற்போது மேலும் 11 பெண்கள் பயிற்சி பெற்று வருகிறார்கள்.

ஆதாரம் : "**ஹிந்து**" . பெங்களூர் பதிப்பு

கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும்போது கைக் குழந்தைகளைக் காப்பகத்தில் விட்டுச் செல்வதைத் தவிர்க்க முடிவதில்லை. ஆனால் நாள் முழுவதும் அலுவலகத்தில் "குழந்தை பத்திரமாக இருக்குமா, வேளைக்கு உணவை ஊட்டுவார்களா, சுத்தி, சுத்தி கவனிப்பாரின்றி களைத்துப் போகுமா?" என்ற கவலை மனதை அரிப்பது இயல்பு. அமெரிக்காவின் 'போண்ட் நெட் . ஆக்சிஸ் கம்யூனிகேஷன்' என்ற அமைப்பு இந்த மனோதத்துவ பிரச்னைக்கு விஞ்ஞான ரீதியில் ஒரு தீர்வு கண்டிருக்கிறது. பெற்றோர் 'இண்டர்நெட்' மூலம் விரும்பும் போது காப்பகத்தில் உள்ள நிலைமையை அலுவலகக் கம்ப்யூட்டர் திரையில் பார்க்க ஏற்பாடு செய்திருக்கிறது. வேலைகளுக்கிடையில் இரண்டொரு முறை தங்கள் குழந்தைகளைப் பார்த்த திருப்தி பெற்றோருக்கு. எந்த நேரத்தில் 'கிரீச்' எங்கிருந்து யார் கவனிப்பார்கள் என்று தெரியாததால் நிர்வாகிகளும் எப்போதும் மிகக் கவனமாகச் செயல்படுவார்கள். வெளி நாடுகளில் இருக்கும் தாத்தா, பாட்டிகளும் விரும்பும் போது தங்கள் பேரக் குழந்தைகளைக் கண்டு மகிழலாம் என்பது இதன் கூடுதல் சிறப்பம்சம்.

— அ. சண்முகசுந்தரம்






மங்கையர் மலர் வாசகர்களுக்கு மட்டும்!

கல்கி வழங்கும் அன்பளிப்பு!

உங்கள் சகோதர பத்திரிகையான கல்கிக்கு ஓராண்டு சந்தா செலுத்துங்கள்.

ஓர் அருமையான நூலைப் பரிசாகப் பெறுங்கள்!

அமரர் கல்கி, சுஜாதா, பாலகுமாரன் ஆகிய மூவருள் யாரேனும் ஒருவர் எழுதிய, ரூபாய் நாற்பது பெறுமானமுள்ள அந்த நூல் பதிவுத் தபாலில் உங்களுக்கு வந்து சேரும்.

கீழேயுள்ள கூப்பனைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள். எந்தக் கதாசிரியரின் நூலை விரும்புகிறீர்கள் என்பதையும் உரிய இடத்தில் ✔ செய்யுங்கள்.

ரூ. 208க்கான டிமாண்ட் டிராஃப்டுடன் கூப்பனை எங்களுக்கு அனுப்பி வையுங்கள். (டிமாண்ட் டிராஃப்டை 'கல்கி' என்ற பெயரில் எடுக்கவும்)

உங்கள் கூப்பனும் டி.டியும் ஜூலை 15 தேதிக்கு முன்னதாக எங்களுக்கு வந்து சேருமாறு அனுப்ப வேண்டிய முகவரி : நிர்வாகி, கல்கி, 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097.

ஆகஸ்டு 15 தேதிக்கு முன்னதாக நீங்கள் ✔ செய்யும் கதாசிரியரின் புத்தகம் உங்களுக்கு வந்து சேரும்.

இந்தத் திட்டத்தில் சேர்ந்து பயனடையப் போகும் வாசகர்களுள் பத்து பேருக்குக் குலுக்கல் முறையில் சிறப்புப் பரிசும் வழங்கப் படும்.

அரசியல், சினிமா, மருத்துவம், ஆன்மிகம், நகைச்சுவை, வாழ்க்கை வரலாறு, சிறுகதைகள், தொடர்கள் என எதை எடுத்துக் கொண்டாலும், தனித்தன்மை மாறாமல் வழங்கி வரும் கல்கி, வாசகரின் வாராந்திர டானிக்!

உங்கள் குடும்பம் முழுதுமே பயனடைய உடனடியாகச் செயல்படுங்கள்!

நீங்கள் ஏற்கெனவே கல்கி சந்தாதாரராக இருந்தால் உங்கள் உறவினர் அல்லது நண்பருக்குச் சந்தா செலுத்தி அன்பளிப்புப் பெறலாம்.

மங்கையர் மலர் வாசகிகளுக்கு சிறப்பு கூப்பன் :

ரூ. 208க்கான டிமாண்ட் டிராஃப்ட் இணைத்துள்ளேன்.

சந்தாதாரரின் பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

....

நான் பெற விரும்பும் கதாசிரியரின் நூல் : (உரிய இடத்தில் ✔ செய்யவும்)

❑ அமரர் கல்கி ● ❑ சுஜாதா ● ❑ பாலகுமாரன்

புத்தக அன்பளிப்பை அனுப்ப வேண்டிய முழு முகவரி :

பெயர் : ....

முகவரி : ....

....

கையொப்பம்..............................

குழந்தையாக பெற்றோரின் பராமரிப்பில் இருக்கும் ஆண்/பெண் இருபாலரும் சுமார் 20 வயதுக்குப் பிறகு தன் பொறுப்புக்களை உணர்ந்து வாழ்வில் தனக்கென ஒரு பாதையை வகுத்துக் கொள்கின்றனர். 10-12 வயதிலிருந்து பெற்றோரின் கவனமும் சிறிது மாறுகிறது. குழந்தைகளும் பெற்றோரிடமிருந்து சிறிது விலகி வெளி உலகைச் சந்தித்து, புரிந்து கொள்ளத் தொடங்குகின்றனர். ஆனால் டீனேஜ் என்று சொல்லப்படும் (13 முதல் 19) விடலைப் பருவம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சியில் ஒரு முக்கியமான இணைப்புப் பாலம். இந்த இணைப்பு மிகவும் உறுதியான கொள்கைகளின் அடிப்படையில் (value based) அமைய வேண்டும். இந்த விடலைப் பருவத்தில்தான், உடல் முதிர்ச்சி (physical maturity) பால் சம்பந்தமான வளர்ச்சியும் (Sexual maturity) உணர்வுகளின் முதிர்ச்சியும் (emotional maturity) இணைந்து ஏற்படுகிறது.

உலகின் ஜனத் தொகையில் சுமார் 25% விடலைப் பருவத்தினர். குழந்தையும் அல்லாது - வயது முதிர்ந்த மனிதனும் ஆகாத இந்தப் பருவம் வாழ்வில் அதி உன்னதமான வித்தைப் பருவம். நிறைய பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக நேரிடுவதும் இப்பருவத்தில்தான். ஒவ்வொருவருக்கும் இந்தப் பருவத்தைப் பற்றிய பல கனவுகளும் நினைவுகளும் இருப்பது உண்மை.

தற்கால விடலைப் பருவத்தினர் மிகவும் பரந்த அறிவு உள்ளவர். செய்தி தொடர்பு சாதனங்களின் தாக்குதலின் விளைவே இது. இவர்களைச் சமாளித்து நல்ல வழியில் இட்டுச் செல்வது பெற்றோருக்கும் மற்றோருக்கும் ஒரு

விடலைப் பருவம் வீணாவதா?



படம் : ஜி. சுரேஷ்

பெரிய சவால்.

"Not yet old enough for a man
Not young enough for a boy"
என்கிறார் ஷேக்ஸ்பியர் தன் படைப்பு ஒன்றில்.

உடல் மாறுதல்கள் :

1. உயரமும், பருமனும் ஏற்படும். உடலின் அதிகமான வளர்ச்சியால் உணவுத் தேவை அதிகம். போதிய உணவு இல்லையெனில் உடல் இளைக்கும். களைப்பு ஏற்படும்.

2. குரல் உடைந்து, மாறி, ஆண் குரல், பெண் குரல் என்று மாறுபாடு ஏற்படும்.

3. முகப்பரு - விடலைப் பருவத்தினரின் உடல் மற்றும் மன உணர்வுகளுக்கு இது ஒரு சுமையாகவே இருக்கிறது.

4. கண் பார்வைக் குறைபாடுகள்

5. பாலுறுப்புகள் முதிர்ச்சி அடைதல்

6. ஆண்களுக்கு மீசை வளர்தல்

7 பருவம் அடைதல்

உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் :

வாலிப வயதில் ஒரு மனப்புரட்சிக்கு ஒவ்வொருவரும் ஆளாகின்றனர்.

Independence - முழு சுதந்திர உணர்ச்சி.

2. Ego Idenity and Identity Crisis தன்னைத்தானே உணர முயற்சித்தல்.

3. Gender identity பால் சம்பந்தப்பட்ட உணர்வுகளை அறிதல்.

4. Social class identity - சமூக நிலையை உணர்தல்.

என்ன படிப்போம், என்ன வேலை கிடைக்கும், குடும்பச் சுமையை எவ்வாறு தாங்குவோம் என்பன போன்ற பல கவலைகளால் மனச்சுமை (டென்ஷன்) அதிகமாகிறது. தோல்விகளை எதிர்கொள்ள பயம் - அதனால் தற்கொலை முயற்சிகள் என்று இது தொடர்கிறது.

தனக்கென்று சில மதிப்பீடுகளை அமைத்துக் கொள்ளுதல், (Ones own set of values) பகுத்தறிந்து பார்ப்பதிலும் (rational thinking) தீர்க்கமான சிந்தனையிலும் நல்ல முதிர்ச்சி ஆகியவை இந்தப் பருவத்தில் ஏற்படுகிறது.

ஒருமைப்பாடு : (Integrity)

தன் வாழ்வு, தன் உரிமை, தன் பொறுப்பு என்று வாழ்வை ஒருங்கிணைத்துக் கொள்ளுதல், உணர்வுகளைப் பகிர்தல், மற்றவர்களுடன் ஒத்து வாழ அறிந்து கொள்ளுதல் ஆகிய பல முக்கியமான வாழ்க்கைப் பண்புகளை ஒரு குழந்தை அடைவது இந்தப் பருவத்தில்தான்.

சாதிக்கும் உணர்வு : (Sense of achievement)

சாதிக்கும் உணர்வு மிக அதிகம் ஏற்படும். இந்த வயதில் எதுவுமே சாதனைதான். புகை பிடித்தல், மது அருந்துதல், போதைப் பொருள் உபயோகிப்பது ஆகியவையும் 'நானும் செய்து காட்டுகிறேன்' என்ற மன எழுச்சியில் ஏற்படுவதுதான். மனதால் ஒருவரைத் தலைவராக (Hero Worship) ஏற்றுக் கொள்வதும், ஏன் காதலிப்பதும் கூட இந்த சாதிக்கும் உணர்வால்தான்.

நண்பர்கள் :

விடலைப் பருவத்ினர் நண்பர்களை மிகவும் மதிக்கின்றனர். நண்பர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டால் வேதனை அடைகின்றனர். ஒவ்வொரு செயலுக்கும், நண்பர்களின் ஆமோதிப்பை எதிர்பார்க்கின்றனர்.

வீணாகாமல் தடுக்க :

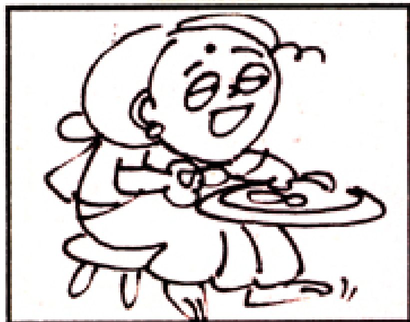
இந்த விடலைப் பருவம் வீணாகாமல் நல்ல வளர்ச்சிப் பாதையில் இவர்களை அழைத்துச் செல்வது யார் பொறுப்பு? இப் பருவம் முதிர்ந்த மனிதனாக உருவாவதற்கான ஒத்திகையே. இதில்

கருவேப்பிலைக்கும் மோருக்குமுள்ள நெருங்கிய சம்பந்தம் - கரைத்த மோரில் கருவேப்பிலை சேர்ப்பதால் ருசி அதிகமாவதைப் போலவே மோர் பாத்திரத்தில் (மோர் தீர்ந்ததும்) ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை ஊற்றி நன்றாகக் கலக்கி கருவேப்பிலை செடியில் ஊற்றுங்கள். இது செடி நன்றாக வளர பெரிதும் உதவும்

— வி. சுலோசனா

அரிசி மாவில் கொத்தமல்லியை நன்கு அரிந்து போடவும். தேங்காய் துருவலைச் சேர்க்கவும். வெங்காயம் சாப்பிடுபவர்கள் அதைச் சேர்க்கலாம். பச்சை மிளகாயை அரிந்து சேர்க்கவும். நீர் விட்டுப் பிசைந்து அலுமினியம் (ஃபாயிலில்) மெல்லியதாக ரொட்டி போல் தட்டி தோசைக் கல்லில் போட்டு எண்ணை விட்டு செய்து பாருங்கள். இதுவே அரிசி மாவு ரொட்டி. சட்டினி அல்லது தொக்குடன் சேர்த்து சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— இந்திரா கோபாலன்



சரிசெய்யப்படாதவை அப்படியேதான் இருக்கும்.

விடலைப் பருவத்தினருக்கு பெற்றோரும் வீட்டில் உள்ள மற்ற பெரியோரும் நண்பர்களும் உதாரணங்கள் (role models) தங்களுக்கு ஏற்படும் மனப்புரட்சியை சமாளித்து அதில் விடை தேடும் விடலையர் வெற்றி அடைய வேண்டும். அதற்குப் பெற்றோரும், மற்றோரும் ஆதரவு தர வேண்டும். இல்லையெனில் உணர்வுகளைக் குறுக்கி உள்ளடக்கி introvert ஆக மாறும் அபாயம் உள்ளது.

இவர்களின் எதிர்பார்ப்புகள் :

ஒருவரைச் சார்ந்தவராகவே இருக்கும் இவர்கள் தங்கள் தனித்தன்மையை புரியவைக்க முயல்கின்றனர். தன் பெற்றோரால் அரவணைக்கப்பட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கும் அதே நேரத்தில் அறிவுரைகளை ஏற்க மறுக்கின்றனர். ஆனால் தன்னுடைய கடினமான நேரங்களில் ஒரு வழிகாட்டுதலை எதிர்பார்க்கின்றனர். பெரியவர்களால் ஆளப்படும் நம் சமுதாய அமைப்பில் இவர்களை நல்ல முறையில் எதிர்கொள்வது சிறிது கடினமே.

பெற்றோரின் பங்கு :

1. பெற்றோர்கள் சிறந்த முன்னுதாரணங்களாகத் திகழ வேண்டும்.

2. நல்ல சத்துணவு தர வேண்டும்.

3. அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை மதித்து வழி நடத்த வேண்டும்.

4. மனப்புரட்சி விளையும் இந்த நேரத்தில் ஒரு நல்ல ஆசானாக நண்பனாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

5. அவர்களின் சந்தேகங்களுக்கு எளிய ஆனால் தெளிந்த முடிவுகளை அளிக்க வேண்டும்.

6. அதீத அன்பு செலுத்தி அவர்களின் தவறுகளை எளியமுறையில் சுட்டிக்காட்டி திருத்த வேண்டும்.

7. எல்லாவிதத்திலும் எல்லா கோணங்களிலும் அவர்களின் உடல் மனவளர்ச்சிக்கு வாய்ப்புகளை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும்.

8. விடலையரை தனக்கும் தன் குடும்பத்துக்கும் நாட்டுக்கும் பயனுள்ளவர்களாக நல்ல கொள்கைகளின் அடிப்படையில் வளர்க்க வேண்டும்.

9. அவர்களுடைய செயல்களை நாசூக்காக கண்காணிக்க வேண்டும்.

10. அவர்களின் கடினமான, கலக்கமான நேரங்களில் அரவணைத்து வழிநடத்த வேண்டும்.



சாப்பாட்டு டிபன் பாக்ஸ் திறக்க மாட்டேன் என அடம் பிடிக்கிறதா? குழாய்த் தண்ணீரைத் திறந்து, அதில் சிறிது நேரம் டிபன் பாக்ஸைப் பிடியுங்கள். பின்னர் உங்களது முயற்சி எளிதாகும்.

— வி. கலைச்செல்வி

பள்ளியின் பங்கு :

1. ஆசிரியர்கள் வழிகாட்டிகளாக, முன் உதாரணமாக, நண்பர்களாக இருத்தல்.

2. உபயோகமான ஆக்கபூர்வமான செயல்களில் அவர்களை ஈடுபடுத்துதல்.

3. புத்தகம் சார்ந்த உண்மைகளை மட்டும் கற்பிக்காமல் வாழ்க்கை சார்ந்த கல்வியைக் கற்பித்தல்.

4. தேவையான •பரிமாணத்தில் பால் கல்வி (sex Education) அளித்தல்.

5. அவர்களின் திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்ள நல்ல வாய்ப்புக்களை உருவாக்குதல்.

6. தார்மீக மற்றும் மதம் சார்ந்த கல்வி அளிக்கப்படுதல். (Ethical, moral religious education)

7. அவர்களுக்கு ஓய்வுக்கும், விளையாட்டுக்கான சங்கங்கள் ஏற்படுத்துதல். (Clubs and hobby centres)

8. திறமைகளை கண்டறிந்து உற்சாகம், ஊக்கம் அளித்தல்.

9. தவறுகளை திருத்தும் போது மனம் புண்படாது கண்டித்தல்.

10. நல்ல வழியைக் காட்டி வழிநடத்துதல்.

விடலையரே வருங்கால நாட்டின் சிற்பிகள். இவர்களை மிகவும் கவனமாகக் கையாண்டு வழி நடத்த வேண்டும்.

— மரு.நா. கங்கா



இரவினில் பகல்

ப்படியும் ஒரு பிள்ளை இருப்பானோ என வருத்தமாக இருந்தது கங்காவுக்கு. தான் மகளிர் சங்கத்தில் பெண்ணின் உரிமை, உணர்வுகள் பற்றி எவ்வளவோ பேசுகிறாள். ஆனால் பையன்...?

மூத்தவன் கிரிக்கு அவனை விட எல்லா விதத்திலும் குறைந்த பெண்தான் வேண்டுமாம். இன்னாருடைய கணவன் தான் என்று சொல்லப்படுவது பிடிக்காதாம். அழகில் சுமாரான, சாதாரணமாக படித்த, நடுத்தர குடும்பத்துப் பெண்தான் வேண்டுமாம். அடுத்தவன் சிவா 'ரெடி'யாக ஒரு பெண்ணைக் காதலித்து வைத்திருக்கிறான். சட்டம் படிக்கும் பல கலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற அவளைப் பற்றிக் கவலையில்லை. கிரிக்குத் தங்கள் அந்தஸ்திற்கு ஏற்ற பெண்ணைத் தேட முடியவில்லை கங்காவால்.

சலித்துச் சலித்துக் கடைசியில் சுமித்ரா கிடைத்தாள். டெல்லியில் மத்திய அரசு அலுவலராக இருந்து ஓய்வுபெற்று, அப்போதே நிறைய கதாகாலட்சேபங்கள் செய்து கொண்டிருந்த ஜெயராமனின் பெண். அடக்கமான சுபாவம் கொண்டவள். பி.எஸ்ஸி., படித்திருந்த அவளே கடைசியில் கிரிக்கு நிச்சயிக்கப்பட்டாள். இரண்டாவது பிள்ளை சிவாவுக்கும் வர்ஷாவை உடனடியாக நிச்சயம் செய்தாள் கங்கா. அடுத்தடுத்து இரண்டு பிள்ளைகள் கல்யாணமும் விமரிசையாக நடந்து சுமித்ராவும் வர்ஷாவும் விஸ்வநாதனின் பங்களாவில் கலகலப்பாக வளையவந்தனர்.

கல்யாணத்தின் போது உறவினர் அனைவரும் கிரியை மிகவும் புகழ்ந்து, "சுமித்ரா ரொம்ப அதிர்ஷ்டக்காரி" என்று சொல்லும் போது கிரி நெஞ்சை நிமிர்த்தி கர்வமாக சிரித்தான்.

"சுமித்ரா சாதாரண பி.எஸ்ஸி., தான். ஆனா அவள் புருஷன் பெயருக்குப் பின்னாடி எத்தனை பட்டங்கள் பார்த்தியா... இவள் ரொம்ப அதிர்ஷ்டம் செய்திருக்கிறாள்..." என்று கூடிக் கூடி அனைவரும் சொல்ல கிரி மெய்மறந்தான். சுமித்ராவும் வெட்கத்துடன் சிரித்துக் கொண்டாள்.

சுமித்ரா தினமும் காலையில் எழுந்து குளித்து புடவை அணிந்து கொண்டு காப்பி குடித்த பின்னர் பூஜை அறையை மெழுகிக் கோலம் போடுவாள். தோட்டத்திலிருந்து புஷ்பங்களை பறித்துக் கொண்டு வந்து தொடுத்து ஸ்வாமி படங்களுக்கு போட்டு விளக்கு ஏற்றுவாள். வாய்க்குள்ளேயே மெதுவாக ஸ்தோத்திரங்களைச் சொல்லுவாள். பிறகு சமையல் அறையில் சமையல்கார மாமிக்கு உதவி செய்வாள். அந்த மாமி தடுப்பாள்.

"வேண்டாம்மா, சுமித்ரா! நீ போய் ஹாலில் டீ.வி. பாரும்மா. பேப்பர் படி... இதெல்லாம் நானே செய்து கொள்வேன்..." என்று மரியாதையும் அன்புமாக சொல்லுவாள்.

"பரவாயில்லை... மாமி... கொஞ்சம் சமையலிலும் உதவி செய்தால்தான் எனக்கும் திருப்தியாக இருக்கும்" என்பாள். பிறகு கணவன் கிரிராஜனுக்கு ஆபீஸ் போக உடைகளை எடுத்துவைத்து, அவன் டிபன் சாப்பிட வரும் போது அருகிலிருந்து பரிமாறி காப்பி கலந்து கொடுப்பாள்.

கங்கா பகல் நேரத்தில் லேடீஸ் க்ளப்புக்கு தான் போகும் போது வர்ஷாவை அழைத்துப் போவாள். லேடீஸ் க்ளப்பில் ஆண்டு விழா கொண்டாட ஏற்பாடுகள் நடக்க ஆரம்பித்தன. அதற்காக கங்காவோடு சேர்ந்து வர்ஷாவும் ரொம்ப பிஸியாக இருந்தாள். மாலையில் கிரிராஜன் வரும் சமயம் சுமித்ரா மட்டுமே

ரத்னா



"ஆங்கிலப் பயிற்சியென்றால், cat கேட், mat மேட்னு ஏதாவது சொல்லித் தருவீங்கன்னு நெனச்சோம். ஆனால் நாம வாழ்க்கையில சந்திக்கற ஒவ்வொரு சூழ்நிலையிலும் எப்படிப் பேசணும்னு இவ்வளவு தெளிவா, விளக்கமா சொல்லித் தருவீங்கன்னு நாங்க எதிர்பார்க்கவே யில்ல.

'ஒரு பானை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்' என்பது போல நீங்கள் எழுதி வரும் நீங்க நெனச்சாமுடியாதா தொடர்அமைந் திருக்கிறது.

நானும் எனது தோழிகளும் **விவேகானந்தா**வில் சேரணும்னு decide பண்ணிட்டோம்.

அதற்கு முன்னால ஒரு சின்ன ரிக்வெஸ்ட்.

நான் ஒரு பிரைவேட் கம்பெனியில் ஒர்க் ஆகப் பணியாற்றுகிறேன். சில

மன்னிக்க வேண்டுகிறேன்

சமயங்களில் நான் டெலிபோன் அட்டண்ட் பண்ண வேண்டியிருக்கும்

ஆபீஸ்ல ஏதாவது முக்கியமான மீட்டிங் நடந்தா முதலாளி எங்களைக் கூப்பிட்டு டெலிபோன் ஏதாவது வந்தா **Connection** தராதீங்கன்னு சொல்லி விடுவார்.

ஆனால், முதலாளியிடம்தான் பேச வேண்டும் என்று சிலர் பிடிவாதம் செய்வதுண்டு.

இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் எப்படிப் பேசிச் சமாளிப்பதென்பதை நீங்கள்தான் தயவு செய்து சொல்ல வேண்டும்.

V. லாவண்யா, கோயம்புத்தூர்

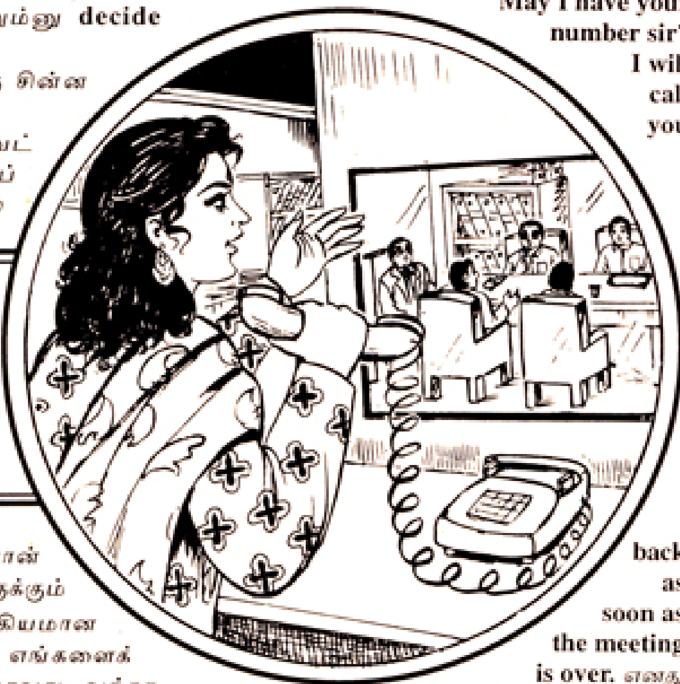
உண்மையிலேயே இது ஒரு தர்ம சங்கடமான சூழ்நிலைதான். இருப்பினும் நாம் சற்று நாசூக்காகப் பேசி சமாளிக்க வேண்டும்.

மன்னிக்க வேண்டும் ஸார். முதலாளி ஒரு முக்கியமான கூட்டத்தில் (உரையாடிக் கொண்டு) இருக்கிறார். போன் ஏதாவது வந்தால் கனெக்ஷன் தரவேண்டாம் என்று சொல்லியிருக்கிறார்.

இவ்விஷயத்தை, **'I am sorry sir. The boss is in an important meeting, I have been advised not to connect any calls to him'** என்று சொல்லுங்கள்

மேலும்.

I hope you will understand my position. I will not be able to connect the calls to him. May I have your number sir? I will call you back as soon as the meeting is over. எனது நிலைமை உங்களுக்குப் புரிந்திருக்குமென நம்புகிறேன். என்னால் தற்பொழுது **Connection** தர இயலவில்லை. உங்களது போன் நம்பரைத் தாருங்கள். மீட்டிங் முடிந்ததும் நானே உங்களுக்கு திரும்ப போன் செய்கிறேன் என்று நாசூக்காகச் சொல்லுங்கள்.



இதுபோன்று எந்தச் சூழ்நிலையாக இருந்தாலும் ஆங்கிலத்தில் தயக்கமின்றி சரளமாக நீங்களும் பேச முடியும்.

ஆர்வமும், முயற்சியும் இருந்தால் ஆங்கிலம் கற்பது மிகவும் சுலபம். அதற்கான பயிற்சியினை அளித்துவருகிறது **விவேகானந்தா கல்வி நிலையம்.**

வீட்டில் இருப்பாள். ஒருநாள் கிரி கேட்டான்.

"அம்மா, வர்ஷா எல்லோரும் எங்கே காபி!"

"லேடீஸ் க்ளப்புக்குப் போயிருக்காங்க. ஆண்டு விழா வருதாம் அதற்காக... என்னென்னவோ ஏற்பாடுகள் நடக்கிறது" என்றாள். கிரி ஒன்றும் சொல்லவில்லை. சில தினங்கள் கவனித்தான். ஒருநாள் தாயிடம் கேட்டான்.

"ஏனம்மா... சுமித்ராவையும் க்ளப்புக்கு அழைத்துப் போகலையா..."

கங்கா மகனை நிமிர்ந்து பார்த்தாள்.

"அவள் வந்து என்ன செய்யப் போகிறாள்? பொம்மை மாதிரி உட்கார்ந்து வேடிக்கை பார்க்கலாம். என்னென்னவோ கலை நிகழ்ச்சிகள் நடத்துகிறோம். போட்டிகள் வைத்திருக்கிறோம். எல்லா மெம்பர்கள் வீட்டுப் பெண்களும் பாட்டு, டான்ஸ், டிராயிங், பட்சணங்கள் செய்யறதுன்னு பல போட்டிகளிலும் கலந்து கொண்டு பிராக்டிஸ் பண்ணுகிறார்கள். வர்ஷாவும் வீணை வாசிக்கப் போகிறாள். சுமித்ராவுக்கு என்ன தெரியும். பாவம் அவளுக்குப் போரடிக்கும். என்னோட சிநேகிதிகள் ஏதாவது குத்தலாகப் பேசினால் எனக்கும் மனசு கஷ்டப்படும். அதனால்தான்... அவளை அழைச்சுகிட்டுப் போறதில்லை" என்று சொல்லிக் கொண்டே தன் அறைக்குச் சென்றாள். சென்றவள் அங்கிருந்தே மகனின் முகபாவனையைக் கவனித்தாள். அவன் முகம் கொஞ்சம் வாட்டம் அடைவதைக் கண்டாள். கண்டுகொண்டதாகக் காண்பித்துக் கொள்ளவில்லை.

அன்றிரவு வெகுநேரம் கிரிராஜனுக்குத் தூக்கம் வரவில்லை. புரண்டு புரண்டு படுத்தான். அவன் மனம் ஏன் இப்படி அலைபாய்கிறது? அவமானப் பட்டாற்போல ஏன் மனம் தவிக்கிறது...? அம்மா என்ன சொன்னாள். "என் சிநேகிதிகள் ஏதாவது குத்தலாகப் பேசினால் என் மனசு கஷ்டப்படும்" என்றாள் குந்த

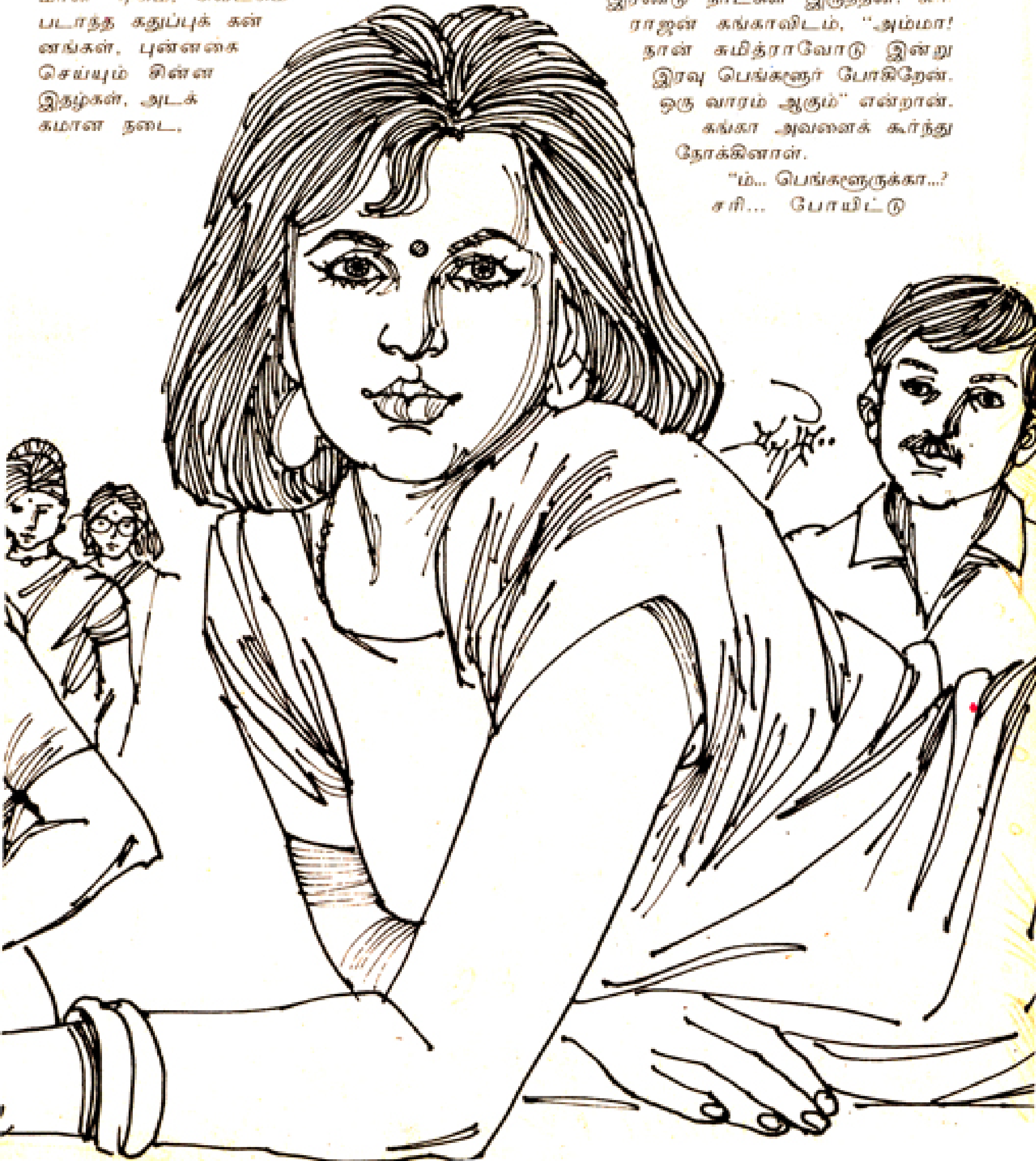


லாக. அதாவது கேலியாக. இந்தப் பெண் சுமித்ராவுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. பாடத் தெரியாது. டான்ஸ் எந்தக் கலையும் தெரியாது என் பார்களாம். அம்மா ஒரு தவறும் செய்ய வில்லை. அம்மா பாடத் தெரிந்த, ஆடத் தெரிந்த பெரிய பெரிய படிப்புப் படித்த பெண் களைத்தான் என்னிடம் காட்டினாள். நான் தானே இப்படி ஒரு சாதாரண பெண் போதும் என்றேன். இப்ப ஏன் தவிக்கணும்...

கிரி தன் மனதுக்குள் பேசிக் கொண்டான். சுமித்ராவும் ஒரு தப்பும் பண்ணவில்லை. ஒருக் களித்துப் படுத்து அருகில் அமைதியாக உறங் கும் மனைவியைப் பார்த்தான். சாந்த மான முகம், வெட்கம் படாந்த கதுப்புக் கன் னங்கள், புன்னகை செய்யும் சின்ன இதழ்கள், அடக் கமான நடை, குரல்... மரியாதையான குணம். சில நிமிஷங்கள் சுமித்ராவையே பார்த்தான். இவன் மனதை நோகப் பண்ணக் கூடாது எனத் தீர்மானித்துக் கொண்டான். பூவால் வருடுவது போல மிருது வான அவள் கன்னத்தில் தன் இதழ்களைப் பதித்தான். அவள் தூக்கத்திலும் தானைச் சிரிப்பை உதிர்த்து தன் தளிர் விரல்களால் அவன் கழுத்தைக் கட்டிக் கொண்டாள். அவ னும் அன்போடு அணைத்துக் கொண்டான். ஏதோ ஒரு முடிவுக்கு வந்தவனாக தூங்க ஆரம்பித்தான்.

லேடீஸ் க்ளப் விழாவுக்கு இரண்டு நாட்கள் இருந்தன. கிரி ராஜன் கங்காவிடம், "அம்மா! நான் சுமித்ராவோடு இன்று இரவு பெங்களூர் போகிறேன். ஒரு வாரம் ஆகும்" என்றான். கங்கா அவனைக் கூர்ந்து நோக்கினாள்.

"ம்... பெங்களூருக்கா...? சரி... போயிட்டு



வாங்க. ஜாக்கிரதையாக அழைச்சுக்கிட்டுப் போ... என்றாள்.

கிரி சுமித்ராவுடன் பெங்களூர், மைசூர் என்று சுற்றிவிட்டு ஒரு வாரம் கழித்து வந்த போது லேடீஸ் கிளப் விழா முடிந்து வர்ஷாவும் கங்காவும் ஓய்வாக இருந்தனர். பிறகு தலைதீபாவளி அமர்க்களமாக நடந்தது. தலைக்கார்த்திகை தீபம் முடிந்தது. டிசம்பர் மாதம் தொடங்கியது. புது வருஷம் பிறக்க, டிசம்பர் முப்பத்தி ஒன்றாந் தேதி இரவு முழுதும் ஆபீஸில் பலவித ப்ரோக்ராம் நடத்த வேண்டும் என்று பேச்சு ஆரம்பித்தது. ஒவ்வொரு வருஷமும் கொண்டாடுவது வழக்கம் தான். மீட்டிங் போட்டு பேசி முடிவு செய்ய வேண்டும் என சர்க்குலர் வந்தது.

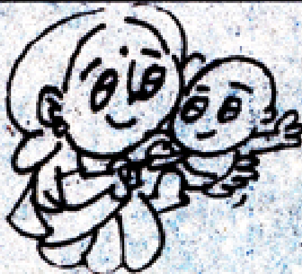
அன்று முக்கியமான ஆபீஸ் வேலை ஒன்றை முடிக்க கிரிராஜன் சீக்கிரமே ஆபீஸுக்கு வந்து விட்டான். பக்கத்து ஹாலில் நண்பர்கள் பேசிக் கொண்டிருந்தார்கள். கிரி தன் அறைக்குள் சென்றதை அவர்கள் கவனிக்கவில்லை. அவர்கள் பேசுவது தெளிவாக கிரிராஜனுக்குக் காதில் விழுந்தது.

"என்ன குருமூர்த்தி சார்! இந்த வருஷமும் உங்க சம்சாரம் வயலின் கச்சேரி மியூசிக் அகாடமியில் இருக்கிறதா....?'' பாலகிருஷ்ணன் வினவ,

"ஓ. உண்டே. சாயந்தரக் கச்சேரி... நீங்க எல்லாரும் வந்துடுங்க...'' குருமூர்த்தி முகம் பிரகாசமாக சிரித்தபடி சொன்னார்.

"சார்! அவங்களை நம்ப ஆபீஸ் நியூ இயர் ப்ரோக்கிராம்லே பாடச் சொல்லுங்க..."

"அதுக்கென்ன பேஷா... ஏற்பாடு செய்துடலாம்."



கைக்குழந்தைகள் திட உணவு சாப்பிட ஆரம்பிக்கும்போது, எவர் சில்வர் ஸ்பூனால் ஊட்டி அதன் குட்டி ஈறுகளை படாதபாடு படுத்துவதை விட ஐஸ்கிரீம் ஸ்டிக்கினால் (மரத்தினால் ஆனது) எடுத்து ஊட்டினால் நமக்கும் ஊட்டுவது எளிது. பாப்பாவுக்கும் சாப்பிட எளிது.

— கி.மஞ்சுளா

"சார்! நம்ப நீலகண்டன் சம்சாரம் ரொம்ப நன்றாக பரதநாட்டியம் பண்றாங்க.' அவங்களையும் பிக்ஸ் பண்ணிடலாமே..." விட்டல் கூறினார்.

"அப்படியா... ரொம்ப நல்லதாப் போச்சு..."

"சுரேஷ்! உங்களோட மிமிக்ரியும் வேண்டும்..."

"ஓ.கே... ஜமாய்ச்சுடலாம்."

"சார்! சின்னதா ஒரு காமெடி நாடகம் பண்ணலாமே..."

"ஆமாம். நம்ப வாசுதேவன் சாரோட சம்சாரம் டீவி நாடகங்கள் நடத்தறாங்க. நடிக்கிறாங்க."

"அப்படியா. அவங்களிடம் அந்தப் பொறுப்பை ஒப்படைச்சுடலாம்."

"ஏன் சார்! நம்ப எம்.டி. கிரி சாரோட ஒய்ப்க்கு ஏதாவது தெரியுமா...?"

"அவங்களுக்கு இந்த மாதிரி கலைநிகழ்ச்சிகள் எதுவும் தெரியாதாம். என் சம்சாரம் சொன்னாள்."

"அப்ப... என்ன செய்யறது...?"

"எல்லோருக்கும் பரிசு கொடுக்கிற வேலையை அவங்களை செய்யச் சொல்லலாம்..."

"அப்பக் கூட ஏதோ நாலு வார்த்தை பேசணுமே. அவங்களால் பேச முடியுமா...?" லேசான சிரிப்பு ஒலி படர்ந்தது.

"அதை எம்.டி.யே கவனிச்சுக்கட்டும். நம்ப மேல தவறான அபிப்ராயம் ஏற்படக் கூடாது இல்லையா..." பாலகிருஷ்ணன் சொல்லிக் கொண்டே தன் செக்ஷனுக்குள் நுழைந்தார். அவரை தொடர்ந்து மற்றவர்களும் சென்றனர்.

கன்னத்தில் 'பளார்' என்று அறைபட்டாற் போல கிரிராஜனுக்கு வலித்தது. மனம் கோபம், ஆத்திரம், அவமானம் எனப் புரியாத உணர்வில் சிக்கித் தடுமாறியது. அவன் ஏன் இப்படித் தவிக்க வேண்டும்? அவர்கள் பேசியதில் பொய் எதுவுமில்லையே. எல்லாப் பெண்களும் பாடவும், ஆடவும் தேர்ச்சி பெற்றிருக்கிறார்களா என்ன? எதுவும் கற்றுக் கொண்டிருக்காவிட்டால் மட்டமா என்ன? யோசித்தான். அவன் அம்மாவைப் போல பல பெண்மணிகள் பொழுதை உபயோகமாக செலவழித்துப் பல துறைகளில் தேர்ச்சி பெற விரும்புகிறார்கள். நாளடைவில் அதிலேயே மனம் லயித்து கலை உணர்வில் பாடகிகளாக, நடன நங்கைகளாக, ஓவியர்களாக பலவிதங்களில் புகழ்பெறுகிறார்கள். அவர்களின் புகழ் கணவர்களுக்கும் மதிப்பையும் புகழையும் தருகிறது. அவன் மனம் கொஞ்சம் தெளிவு அடைந்தது.

சுமித்ரா எந்தக் கலையிலும் தேர்ச்சி பெற்றவளில்லை என அவன் வருந்தவில்லை. அவ



பௌத்திரம் மூல நோய்க்கு தெய்வீக மூலிகை மருத்துவம்



மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, வாய் துர்நாற்றம், பசியின்மை, மலத்துவாரத்தில் எரிச்சல் போன்றவை மூல நோயின் ஆரம்ப கால அறிகுறிகள். அதிகமான காபி, டீ உபயோகம் வீரியமிக்க மாத்திரைகளை உண்பது, காரம்மிக்க உணவு வகைகளை உபயோகிப்பது, சரியான தண்ணீர் அருந்தாமை, அளவுக்கதிக உடலுழைப்பு, சரியான உறக்கமின்மை போன்ற காரணங்களினால் மலச்சிக்கல் ஏற்பட்டு பின் குடல் பகுதியில் புண்கள் உருவாகி நாளடைவில் இரத்தக் கசிவுடன் மூல நோயாக உருப்பெறும். மூலநோயில் பல வகைகள் உள்ளன. மலக்குடல் வெளித்தள்ளுதல், மலத்துவாரத்தினை சுற்றி சிறு சிறு கட்டிகள் உண்டாதல், இரத்தக் கசிவுடன் மலம் வெளியேறுதல் போன்ற வகைகள் உள்ளன. இயற்கை உணவுகளான ஆப்பிள், அன்னாசி, பப்பாளி, திராட்சை மற்றும் இதர பழ வகைகளும், தேங்காய், கேரட், வெண்டை, வெள்ளரி போன்ற பச்சை காய்கறிகளுமே இதற்கு சிறந்த மருந்து. மேலும் குடல் பகுதிகளுக்கு சக்தியை அளித்து புண்களை ஆற்ற தெய்வீக மூலிகைகளான வேப்பிலை, அத்தி, வில்வம், கீழாநெல்லி, வெந்தயம், கடுக்காய் போன்றவைகளை உபயோகிக்கலாம். இதுபற்றிய விரிவான ஆலோசனைகளை கீழ்க்காணும் முகவரியிலும் முகாம்களிலும் டாக்டரிடம் நேரில் பெறலாம்.



மூலிகை வைத்தியர்கள்

தலைமை முகவரி : Dr.C.K.M. **குருபரன்** & Dr.C.K.M. **சபாபதி**, S/o.Dr.C.K. **மாணிக்கவாசகம்**

B. No: 30, No: 3, திருநாத முதலி நகர், காலேஜ் எதிரில், திருப்பத்தூர் (N.A.A.) 635 601 ✆ : 04179-20469, 22769.

சென்னை கிளை : 115, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, பிரின்ஸ் மேனர் பக்கத்தில் கெல்லீஸ், சென்னை-10. ✆ : 6424285, 6427638

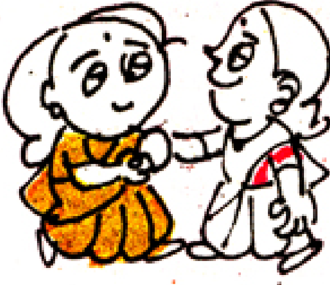
இரு முகவரிகளின் ஆலோசனை நேரம் தினமும் காலை 10 to 1 மாலை 6 to 8

வைத்தியரிடம் நேரில் ஆலோசனை/மருந்தினைப் பெற முகாம் விவரம். (முக்கிய பண்டிகை தினங்களிலும் முகாம் உண்டு)

2-ந் தேதி	- வேலூர் (N.A.)	: பிற்பகல்	1 to 2 மணி வரை ஹோட்டல் கன்னா கங்கா, 16, ஆபீஸர்ஸ் லைன், ✆ : 0416 / 23060.
3,6,7,10,16,20,27,28,29ந்தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
4-ந் தேதி	- கடலூர் (S.A.Dt.)	: காலை	9 to 11 ஆற்காடு உட்லண்ட்ஸ் ஹோட்டல், ✆ : 04142 / 30707, 30717
4-ந் தேதி	- விழுப்புரம்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் ஆனந்தா, பஸ்நிலையம் எதிரில், ✆ : 04146 / 22952.
4-ந் தேதி	- திருவண்ணாமலை	: மாலை	5 to 6 ராதா லாட்ஜ் பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04175 / 22536.
9-ந் தேதி	- பெங்களூர்	: காலை	11 to 12.30 ஹோட்டல் பிராட்வே, கல்பனா தியேட்டர் அருகில் கெம்பே கவுடா ரோட் ✆ : 2266374
9-ந் தேதி	- ஓசூர்	: மாலை	3 to 4 சீனிவாசா லாட்ஜ், பாகலூர் ரோட், ✆ : 04344 / 22899.
9-ந் தேதி	- கிருஷ்ணகிரி	: மாலை	5 to 6 அமராவதி லாட்ஜ், ✆ : 04343 / 22120.
12-ந் தேதி	- சேலம்	: காலை	11.30 to 12.30 ஹோட்டல் செல்லம், புதிய பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0427 / 449333.
12-ந் தேதி	- ஈரோடு	: மாலை	4 to 5 ஹோட்டல் ஆக்ஸ்போர்டு, பஸ் நிலையம் எதிரில், ✆ : 0424 / 70701.
13-ந் தேதி	- கோயம்புத்தூர்	: காலை	9.30 to 12.30 சேரன் பேலஸ் லாட்ஜ் சாந்தி தியேட்டர் பின்புறம் ✆ : 0422 / 302211, 302220
14-ந் தேதி	- மதுரை	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் கிராண்ட் சென்ட்ரல், மேலப் பெருமாள் மேஸ்திரி தெரு, ✆ : 0452 / 743941
14-ந் தேதி	- தஞ்சாவூர்	: மாலை	5 to 6 அசோகா லாட்ஜ், ✆ : 04362 / 30021 / 30022
15-ந் தேதி	- திருச்சி	: காலை	9 to 11 ஹோட்டல் ஆனந்த், சென்ட்ரல் பஸ் நிலையம் அருகில், ✆ : 0431 / 460545.
15-ந் தேதி	- நாமக்கல்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 ஹோட்டல் தேவி அன்னபூர்ணா, ✆ : 04286 / 20433
18-ந் தேதி	- ஆம்பூர்	: காலை	10 to 11 சம்பங்கி லாட்ஜ், ✆ : 04176 / 43311.
18-ந் தேதி	- காஞ்சிபுரம்	: மாலை	4 to 5 ராஜம் லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் அருகில் 9, காமராஜர் தெரு, ✆ : 04112 / 22519.
19-ந் தேதி	- சென்னை	: காலை	9 to 2 மேலே உள்ள சென்னை முகவரியில், ✆ : 044 / 6424285, 6427638.
22-ந் தேதி	- தர்மபுரி	: காலை	9 to 10 ஸ்ரீ மகேஸ்வரா லாட்ஜ், ✆ : 04342 / 60226.
22-ந் தேதி	- திருப்பூர்	: பிற்பகல்	2 to 3 ராமகிருஷ்ணா லாட்ஜ், ✆ : 0421 / 740418.
22-ந் தேதி	- உடுமலைபேட்டை	: மாலை	6 to 7 குறிஞ்சி லாட்ஜ், பஸ் நிலையம் எதிரில் ✆ : 04252 / 24353.
23-ந் தேதி	- திண்டுக்கல்	: காலை	9 to 10.30 ஹோட்டல் குறிஞ்சி, பஸ் நிலையம் பின்புறம் ✆ : 27017.
23-ந் தேதி	- தூத்துக்குடி	: மாலை	5 to 6 ஹோட்டல் ஆல்வின், தேவர் புரம் ரோடு, ✆ : 0461 / 327780
24-ந் தேதி	- திருநெல்வேலி	: காலை	8.30 to 11 ஹோட்டல் ஸ்ரீ சித்தாபதி, மதுரை ரோடு, ✆ : 0462 / 23312.
24-ந் தேதி	- நாகர்கோவில்	: பிற்பகல்	2 to 3 ஹோட்டல் சரண்யா, மீனாட்சிபுரம், ✆ : 04652 / 25689.
25-ந் தேதி	- விருதுநகர்	: காலை	9 to 10 அண்டன் லாட்ஜ், மதுரை ரோடு, ✆ : 04562 / 45537.
25-ந் தேதி	- கரூர்	: பிற்பகல்	2.30 to 3.30 மணி வரை அரசி லாட்ஜ், ஜவகர் பஜார், ✆ : 63763.



தகவல்: டாக்டர் அவர்களின் மூலிகைகள் பற்றிய 22 வருட அனுபவ ஆராய்ச்சிகள் அடங்கிய 'எளிய முறையில் பிணி அகற்றும் தெய்வீக மூலிகைகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத்தபாலில் பெற ரூ.50/-ம் இயற்கை உணவுகளின் பெருமைகள், அதிசய உண்மைகள் அடங்கிய 'என்றும் இளமை காக்கும் இயற்கை உணவுகள்' என்ற புத்தகத்தினை பதிவுத் தபாலில் பெற ரூ.45/-ம் மூலிகை மகிமை பற்றிய ஆடியோ கேசட்டை பெற ரூ.37/-ம் தலைமை முகவரிக்கு M.O. அல்லது D.D. அனுப்பவும்.



தினசரி அணியும் 'கங்கண' வளையல்கள் பெரும்பாலும் நசுங்கி விடுகின்றன. இதனைத் தவிர்க்க அதன் உட்புறமாக ஒரு அளவான இரப்பர் வளையலைப் பொருத்தலாமே!

-ஜெயா

னாக விரும்பிதான் மணந்து கொண்டிருக்கிறான். ஆனால் அவளைப் பற்றி பிறர் இகழ்ச்சியாக பேசும்போது இவனுக்கு ஏன் வேதனை உண்டாகிறது? அவனுக்குச் சட்டென்று ஞானோதயம் ஏற்பட்டது. மனைவியிடம் உள்ள அன்பு, காதல், பாசம்தான் அவளைப் பற்றி பிறர் இகழ்ச்சியாக பேசும்போது வேதனை உண்டாக்குகிறது. அது போல மனைவியைப் பற்றிப் புகழ்ச்சியாக பிறர் பேசும்போது சந்தோஷம் ஏற்படுவது இயற்கைதானே!

பாலகிருஷ்ணனும், குருமூர்த்தியும், வாசுதேவனும் அவரவர் மனைவியின் புகழில் மெய் மறந்து சந்தோஷப்படுகிறார்கள். முன்பெல்லாம் அவர்களின் சந்தோஷத்தை இவன் மட்டமாக எண்ணினான். மனைவிகளின் புகழ் கண்டு கணவர்கள் மகிழ்வது கௌரவக்குறைவாக நினைத்தான். எப்பவும் ஆண்கள்தான் உயர்வாக மதிக்கப்பட வேண்டும் என மமதையாக இருந்தான். ஆனால் இப்போது சில மாதங்களுக்குள் அவன் மனம் ஏன் தலைகீழாக மாறி விட்டது? அவனுக்குப் புரிந்தது. கணவனும் மனைவியும் சமம். இருவருக்குள் வித்தியாசம் கிடையாது. புகழ்ச்சியோ இகழ்ச்சியோ ஒருவருக்கு உண்டானால் அது மற்றவரையும் பாதிக்கும். புகழ் சந்தோஷத்தை, இகழ்ச்சி வேதனையை உண்டாக்குகிறது. உலக இயற்கை இதுதான். கிரிராஜனுக்குப் புரிந்தது.

வெகுநேரம் சிந்தித்து ஒரு முடிவுக்கு வந்தான். அன்று மாலை மீட்டிங் நடந்தது. கிரிராஜன், "பாலு சார்! இப்ப ஒரு புது ப்ராஜக்ட் ஓர்க் நம்ப ஆபீஸில் ஆரம்பித்திருக்கிறோமே அது பல தலைவலிகளை உண்டாக்கியிருக்கிறது. அது பற்றி யோசிக்கவே எனக்கு நேரம் போதவில்லை. நியூஇயர் ப்ரோக்ராம் விஷயங்களை நீங்களே ஏற்று எல்லா நிகழ்ச்சிகளையும் நடத்துங்கள். முப்பதாந் தேதி ரிகர்ஸல் போது நான் கலந்து கொள்கிறேன். மறுநாள் நைட் ப்ரோக்ராமில் கலந்து கொள்கிறேன். அது எல்லாம் உங்க பொறுப்பு என்ன" என்றான். பாலகிருஷ்ணனும் ஒப்புக் கொண்டார்.

இரண்டு நாட்கள் நகர்ந்தன.

அன்று மாலை கிரி வீட்டிற்குள் நுழைந்த போது கங்கா மட்டும் சோபாவில் அமர்ந்து ஏதோ ஒரு புத்தகத்தை படித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

"எங்கேம்மா...? யாரையும் காணோம்?" என்று வினவியபடி அடுத்த சோபாவில் சாய்ந்து கொண்டான்.

"சிவாவும் வர்ஷாவும் பிக்சருக்குப் போயிருக்கிறார்கள். சுமித்ராவோட அண்ணா கௌதம் டில்லியிலிருந்து இன்று வருகிறாரே... அதனாலே சுமித்ரா அவ அம்மா வீட்டுக்குப் போயிருக்கிறாள்" என்றாள் கங்கா.

"நல்லதாப் போச்சு அம்மா! நானே யோசித்துக் கொண்டிருந்தேன். சுமித்ராவை கொஞ்ச நாள் டில்லிக்கு அவ அண்ணா வீட்டுக்கு அனுப்பி வைக்கலாம் என்று நினைத்திருந்தேன். எனக்கு ஆபீஸில் இப்ப ஒரு புது ப்ராஜக்ட் ஓர்க். தலையைச் சுற்றுகிறது. சுமித்ராவை கௌதம் போகும்போது அழைச்சுக்கிட்டுப் போகட்டும். சங்கராந்தி சமயத்தில் ஒரு வாரம் லீவில் போய் நான் அழைச்சுகிட்டு வரேன்..." என்றான்.

கங்கா சில நிமிஷங்கள் மகனையே உற்றுப் பார்த்தாள். பிறகு லேசாக சிரித்தாள்.

"என்னம்மா... சிரிக்கிறே...?"

"கிரி! எத்தனை நாளைக்கு நீ இப்படி ஓடி ஒளியப் போறே?"

"............"

கிரிராஜன் திடுக்கிட்டு நிமிர்ந்தான்.

"எ... என்னம்மா சொல்றே... புரியலையே..."

"புரியலையா கிரி! எதற்கோ... யாருக்கோ பயந்து... ஒளிஞ்சுக்கிறாப் போல. லேடீஸ் கிளப் விழா சமயத்திலே பெங்களூர் போனே. இப்ப நியூ இயர் ப்ரோக்ராம் நடக்கும்போது டில்லிக்கு அனுப்பறே. அதைத்தான் சொல்றேன்" கங்கா நிதானமாகக் கூறினாள்.

அவன் தன்னையே சமாளித்துக் கொள்ள டயம் கொடுப்பது போல கங்கா, "இரு... காப்பி கொண்டு வரேன்" என்று எழுந்து சமையலறைக்குச் சென்றாள். சில நிமிஷங்களில காப்பியைக் கொண்டு வந்து டீபாயின் மீது வைத்து விட்டு சோபாவில் அமர்ந்து கொண்டாள்.

"கிரி... உன் மனத்தில் ஓடும் எண்ணங்களை உன் முகத்திலேயே என்னால் தெரிந்து

கொன்ன முடியும். நான் உன் அம்மாடா... நீ ஏதோ சிறுபிள்ளைத்தனமாக கணவனை விட மனைவி குறைவாக இருக்கணும் என்று சொன் னாய். மனைவியின் புகழ் உனக்கு அகௌர வமாக நினைத்தாய். சுமித்ராவை ஒதுக்கிவிட்டு வர்ஷாவை லேடீஸ் கிளப்புக்கு நான் அழைத் துப் போனது உனக்கு மனத்தில் வருத்தம் உண்டாக்கிச்சு இல்லையா.. அவள் மனம் நோவது உனக்கும் வலித்தது. இல்லையா.. ஏன்.. காரணம் புரிந்தது. இல்லையா? இப்ப உன் ஆபீஸ்காரர்களின் மனைவிகள் நியூஇயர் ப்ரோக்ராமில் கலந்து கொள்கிறார்கள். யாருமே எதுவுமே சொல்லாவிட்டாலும் உனக்கு சுமித்ராவை ஏளனம் செய்வதாக நினைத்துக் கொண்டு டில்லிக்கு அனுப்பத் துடிக்கிறாய். அப்ப.. பெங்களூர் போனீர்கள் அது போல.. பெண்டாட்டியை பிறர் அவமதித்தால் உனக்கு வேதனை ஏற்படுகிறார் போல அவளோட புகழ் உனக்கும் சந்தோஷம் உண்டாக்கும்னு புரிந்து கொண்டாயா..." கங்கா நிறுத்தினாள்.

"இனிமேல் என்ன செய்ய முடியும்... அத னாலேதான் சுமித்ராவை டில்லி அனுப்பலாம் என்றிருக்கிறேன்..." கிரிராஜன் தன் தவறை உணர்ந்தவனாகத் தலைகுனிந்தான்.

கங்கா எழுந்து சென்று தன் பீரோவிலிருந்து போட்டோ ஆல்பம் ஒன்றைக் கொண்டு வந்து கிரியிடம் கொடுத்தாள். "இதைப் பார் கிரி"

கிரி ஒன்றும் புரியாமல் ஆல்பத்தைப் பிரித்துப் பார்த்தான்.

டில்லி பிள்ளையார் கோயில், மலைமந்திர் என்று அழைக்கப்படும் முருகன் கோயில். பிறகு அந்தக் கோயில்களில் சுமித்ராவின் தந்தை ஜய ராமன் கதாகாலட்சேபம் செய்யும் போட்டோக்கள். ஜயராமனுக்குப் பின்னால் பாவாடை தாவணி அணிந்து சுமித்ரா தம்பூரா மீட்டிக் கொண்டிருந்தாள்.

இரண்டு, மூன்று போட்டோக்களைப் புரட்டினான். பிறகு திடீரென்று முகம் மகிழ்ச்சியில் மலர,

"என்னம்மா, இது சுமித்ராதானே. அவள் கையில் சிப்ளா கட்டையுடன் காலில் சலங்கை தெரிய காலட்சேபம் செய்கிறாளே..." என் றான்.

"ஆமாம் சுமித்ராவேதான். ரொம்ப நன்றாக அவ அப்பாவைப் போல கதாகாலட்சேபங்கள் செய்வாள்..." கங்கா புன்னகை செய்தாள்.

"நிஜம்மாகவா... அம்மா! உனக்குத் தெரியுமா... என்னிடம் சொல்லவே இல் லையே. கல்யாணத்திற்கு முன்னால் ஒன்றுமே சொல்லவில்லையே..."

"கிரி! எனக்கு முன்னாடியே தெரியும். உன் மனம் பக்குவப்பட்ட பிறகுதானே சொல்ல முடியும். காலம் கனிந்து விட்டது என்று இப் பப் புரிந்து கொண்டேன். ெ [illegible]ளுகிறேன். உன் னிடம் சொல்ல வேண்டாம் என்று சுமித்ரா விடம் நான்தான் சொல்லியிருந்தேன். பெண் பார்த்து விட்டு வந்தோமே அதற்கு மறுநாள் சுமித்ரா எனக்கு போன் பண்ணினாள். என்னவோ ஏதோ என்று போய் சுமித்ராவை சந்தித்தேன்."

கங்கா விவரங்களைக் கூறினாள்.

பத்து வயதிலிருந்தே சுமித்ரா அவள் அப்பா காலக்ஷேபங்கள் செய்யும்போது தம் பூரா மீட்டுவாள். தந்தையின் இசைஞானம் அவளுக்கும் இருந்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அவளுக்கும் அந்தக் கலையில் ஆர்வம் ஏற் பட்டது. தந்தையே குருவானார். மகளுக்கு அந் தக் கலையை கற்றுத் தந்தார். சில நாட்களில் அவருடன் அருகில் நின்று இடையிடையே இனிமையான குரலில் பின்பாட்டு பாட ஆரம்பித்தாள்.

ஒரு தடவை பிள்ளையார் கோயிலில் ஜயராமன் மீனாட்சி கல்யாணக் காலட்சேபம் செய்ய ஏற்பாடு ஆகியிருந்தது. டில்லியில் உள்ள தமிழர்கள் அவருடைய கதையைக் கேட் கக் கூடிவிட்டார்கள். திடீரென்று ஜய ராமனுக்கு உடம்பு சரியில்லாமல் படுத்து விட்டார். வயிற்றுப் போக்கு. வேறு என்ன செய்வது என்று ஏற்பாடு செய்தவர்கள் தவித்த போது ஜயராமன் "சுமித்ராவே பண்ணுவாள்" என்றார். இந்தச் சின்னப் பெண் என்ன செய்யப் போகிறாள் என்று கலங்கினார்கள். ஆனால் அன்று...

கடவுளையும், குருவான தந்தையையும்



ஒரு டப்பாவில் ¾ அளவு பால் விட்டு மூடி, குக்கரில் சாதத்துடன் வைத்து விடுங்கள். இந்தப் பால் சிறிது நிறம் மாறி, சுண்டி நல்ல மணமாக இருக்கும். இதனை மில்க் ஷேக், பாயசம் போன்றவற்றிற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

— ஜெயா

வணங்கி காலில் சதங்கையும், கையில் சிப்ளா கட்டையுமாக பட்டுப் பாவாடை தாவணி யுடன் மேடை ஏறி சபையோருக்குக் கைகூப்பி வணக்கம் தெரிவித்து கணீரென்ற குரலில் ஆரம்பித்தாள் சுமித்ரா.

"திமிகிட திமிகிட பாதம் ம்ருதங்கே
ப்ரம்மானந்த ஹரே கஜானன
தாண்டவநிருத்யஹரே கஜானன..."

அவள் அக்கா பவித்ரா தம்பூரா மீட்ட, சுமித்ராவின் இசை தாளலயத்தோடு கோயில் முழுதும் பரவியது. சுமார் இரண்டு மணி நேரம் அனைவரையும் மெய்மறந்து சிலைகளாக அமர வைத்து விட்டாள். இடையிடையே நகைச்சுவையோடு சிறுசிறு கதைகளை உப மானமாகக் கூறி, தியாகைய்யர், தீக்ஷிதர், புரந் தரதாஸர் ஆகியோரின் கீர்த்தனைகளை மேற் கோள்காட்டி பக்திப் பரவசத்தோடு தடுமாற்றம் இல்லாமல் காலட்சேபத்தை முடித்தபோது, அனைவரும் "ஆஹா.. ஆஹா..." என மகிழ்ந்து பாராட்டினார்கள். அதற்குப் பிறகு அடிக்கடி பல கதைகளை தந்தையிடம் கற்று அவரோடும், சில சமயம் தனித்தும் நடத்தினாள்.

ஜயராமன் ரிடையர்ட் ஆகி சென்னைக்கு வந்த பிறகு, அதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் ஏற் படவில்லை. சுமித்ரா கங்காவிடம் இதைக் கூறிவிட்டு,

"மாமீ! இங்கு இசைக் கச்சேரிகளும், நாட் டிய கச்சேரிகளும் நாடகங்களும் வளர்ந்த அள வுக்கு இந்தத் துறையில் வளர்ச்சி இல்லை. என் அப்பாவைப் போல ஏதோ ஒரு சிலர் உபன்யாசங்கள், ஹரி கதைகள் நடத்து கிறார்கள். ஆனால் பிரபலமாகவில்லை. அத னால் நான் சென்னையில் எங்கும் ஹரி கதை செய்யவில்லை. அப்பா அம்மா இதை ஒரு பெரிய விஷயமாக உங்களிடம் சொல்ல வில்லை. ஆனால் உங்கள் பிள்ளைக்கு இதெல் லாம் அத்தனையாகப் பிடிக்காது என்று பேசிக் கொண்டீர்கள். உங்களிடம் மட்டுமாவது சொல்லி விடுவது நல்லது என்று எனக்குத் தோன்றியது..." என்றாள்.

கங்காவுக்கு உள்ளூர மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டது. ஆனாலும் காட்டிக் கொள்ளாமல்,

"அப்படியா... ம்மா. சந்தோஷம்தான். உன் அபிப்ராயம் என்ன...? கலைத் துறையில் ஈடு பட்டவர்களுக்குத் தடை ஏற்பட்டால் குடும் பத்தில் கோபதாபம் ஏற்படுமே. கலை தாகத்தை உன்னால் அடக்கிக் கொள்ள முடி யுமா... சுமித்ரா..?" அன்புடன் வினவினாள்.

"மாமீ! நீங்கள் கேட்பது புரிகிறது. ஆடிய கால்களையும் பாடிய வாயையும் அடக்க முடியாது என்று தெரியும். ஆனாலும் ஈஸ்வர சங்கல்பம் இவர்தான் என் கணவர் என இருக் கலாம். அப்படித்தான் இருக்கும் என்றால்

> **'பொன்மொழி'**
> **'துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்து விடு; ஆனால், அது உனக்குக் கற்பித்த பாடத்தை மறந்து விடாதே!'**
> **- பெஞ்சமின்**
> **தகவல் - எல்.எம். அழகு**

கலை தடைபடுவது என்னை மட்டுமே பாதிக் கும். குடும்ப அமைதியை பாதிக்க விட மாட் டேன்.

"மனுஷங்களோட மனது மாற பல சந்தர்ப் பங்கள் ஏற்படும். பெண்டாட்டியிடம் அன்பும் ஆசையும் உள்ள ஆண்களால் அவளைப் பிறர் இகழ்ச்சியாக மதிப்புக் குறைவாகப் பேசினால் தாங்கிக் கொள்ள முடியாது. அவளுக்காக வருத்தப்படுவார்கள். இயற்கையாக அப்படித் தான் மனம் மாற சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படும். உங்கள் பிள்ளையைத் தவிர உங்க வீட்டில் எல்லோரும் பல துறையில் வல்லவர்களாக இருக்கிறீர்கள். உங்கள் பிள்ளையும் மனம் மாறுவார் என்று எனக்கு நம்பிக்கை இருக் கிறது. அப்படி நேராவிட்டாலும் நான் வருந்த மாட்டேன். கலை தேவியின் அனுக்ரஹம் எப்படியோ.. அப்படி நடக்கும்."

சின்னப் பெண்ணானாலும் இவ்வளவு பக்குவப்பட்டு சிந்தித்துப் பேசியதைக் கண்டு கங்கா மகிழ்ந்தாள். சுமித்ராவை அன்புடன் அணைத்துத் தட்டிக் கொடுத்தாள்...

கங்கா மகனிடம் விவரித்தாள்.

"கிரி, நான் வேண்டுமென்றே உன் உள் ளத்து உணர்ச்சிகளை தூண்டி விடவே வீட் டில் விட்டு விட்டு சென்றேன். இப்பவும் நேற்று பாலகிருஷ்ணனின் மனைவியை சூப்பர் மார்க் கெட்டில் சந்தித்தேன். உன் ஆபீஸில் நியூஇயர் ப்ரோக்ராம் பற்றி அவள் கூறினாள். கிரீ, சுமித்ராவை அதற்காக டில்லிக்கு அனுப்ப வேண்டாம்" என்றாள் சிரிப்புடன்.

'சாதுவாக இருக்கும் சுமித்ரா இத்தனை கெட்டிக்காரியா...' என கிரிராஜன் உள்ளம் மகிழ்ச்சியில் பூரித்தது. வாசலில் கார் நிற்கும் சப்தம் கேட்டது. சுமித்ரா தன் பெற்றோரு டனும் அண்ணனுடனும் உள்ளே வந்தாள். கங்கா எல்லோரையும் வரவேற்றாள். மெதுவாக சுமித்ராவின் அருகில் சென்று கனிவான குரலில், "சுமித்ரா! நீ ஜெயிச்சுட்டேம்மா.. உன் நம்பிக்கை வெற்றி பெற்று விட்டதம்மா..." என் றாள். கிரிராஜன் சுமித்ராவை ஆர்வத்துடன் நோக்க, அவள் நாணத்துடன் சிரித்தாள்.



அன்னையர் தேவை

'நாகள் சின்னஞ்சிறு அரும்புகள்.
பூத்துக் குலுங்க இருக்கும் புத்தம் புதுமலர் அரும்புகள்
நல்ல வாசமுள்ள மலர்களாக மலர விரும்பும் குழந்தை அரும்புகள்.
ஆனால் அன்பும், ஆதரவும் அளிக்க எங்களுக்கு அம்மா இல்லை.
கொஞ்சி விளையாட, அரவணைக்க, பரிவோடு உணவு ஊட்ட அம்மா இல்லை.
அம்மா வேண்டும் - ஆசை அம்மா எங்களுக்கு வேண்டும் என்று நாங்கள்
மிகவும் ஏங்குகிறோம்''.

- அன்பைத் தேடும் குழந்தைகள்.

தாயிற் சிறந்ததொரு கோயிலும் இல்லை, தாயின் அன்புக்கு ஈடு இணை வேறெதும் இல்லை என்பது நாம் அறிந்த உண்மை. அந்தத் தாயின் அன்பு கிடைக்காமல் ஆயிரக் கணக்கான குழந்தைகள் இவ்வாறு ஏங்குகின்றன.

அன்புக்கும், பாசத்துக்கும் ஏங்குகின்ற அந்தக் குழந்தைகளுக்குத் தாயாக நீங்கள் ஏன் ஆகக் கூடாது? ஓர் உன்னதத் தாயாக, அந்தக் குழந்தைகளை, அன்புடனும் பாசத்துடனும், குடும்ப சூழ்நிலையில், வளர்க்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் லட்சியமும் தங்களுக்கு இருந்தால் அதை நிறைவேற்ற, இதோ எங்கள் குழந்தைகள் இல்லங்கள் சிறந்த வாய்ப்பளிக்கின்றது.

கோவை மாவட்டம், மதுக்கரையில் 20 ஏக்கர் நிலப்பரப்பில் அமைந்துள்ள எங்கள் குழந்தைகள் இல்லம் ஒவ்வொன்றும் பெரியதாகவும், மிக அழகுடனும், எல்லா வசதிகளுடனும் அமைக்கப் பட்டுள்ளது.

குழந்தைகளைப் பரிவுடன் வளர்க்க விருப்பம் உடைய தங்களைப் போன்ற பெண்களுக்கு இது மிகவும் உகந்த பணியாகும். அமைதி நிறைந்த இயற்கை அழகுடன் கூடிய சூழ்நிலையில், மனநிறைவையும் தரும் பணி இது.

அன்னையர் பணிபுரிவோர்க்கு இருப்பிடமும், உணவும், ஊதியமும் அளித்து அவர்களை குழந்தைகள் குடும்பத்தில் முக்கிய ஆதாரமாக ஏற்றுக் கொண்டு, அவரது வாழ் நாள் முழுவதும் மிகுந்த பாதுகாப்பை அளிக்கிறது எங்கள் அமைப்பு.

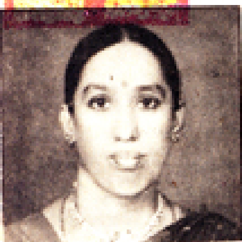
திருமணம் செய்து கொள்ளும் எண்ணம் இல்லாதவர்/கணவனால் கைவிடப்பட்டவர் அல்லது கணவனை இழந்தவராக 25 வயதுக்கு மேல் 35 வயதுக்கு உட்பட்டவராக தாங்கள் இருந்து பத்தாம் வகுப்பு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட படிப்பு படித்தவராகவும், தனக்கென்று குழந்தைகள் ஏதும் இல்லாதவராகவும், குழந்தைகள் பணியில் ஈடுபாடு உடையராகவும் தாங்கள் இருந்தால் முழு விபரங்களுடன் கீழ்க்கண்ட முகவரிக்கு விண்ணப்பிக்கவும்.

எம்.இ.சி. டிரஸ்ட், தபால் பை எண். 6,
மதுக்கரை (அஞ்சல்), கோவை - 641 105.

பொருள் : பள்ளியிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளுக்கு...

முதல் பரிசு ரூ. 300/-

டூ இன் ஒன் தானிய வெஜிடபிள் கீரை டிபன்



• கருணா



• கமலம்





• சித்ரா



விஜயப்ரியா

தேவையான பொருட்கள் :

சம்பா கோதுமை – 50 கிராம்,
புழுங்கலரிசி – 50 கிராம்,
பச்சரிசி – 100 கிராம்,
கொண்டைக் கடலை – சிறிது
வேர்க்கடலை – சிறிது
பச்சை பட்டாணி – சிறிது
காராமணி – 50 கிராம்,
கொள்ளு – 50 கிராம்,
பயத்தம் பருப்பு – 50 கிராம்,
கடலைப் பருப்பு – 50 கிராம்,
துவரம் பருப்பு – 50 கிராம்,
உளுத்தம் பருப்பு தோல் நீக்கியது – 100 கிராம்,
இஞ்சி – 1 துண்டு,
பச்சை மிளகாய் – 8,
அவல் – 50 கிராம்,
ஆய்ந்த முருங்கைக் கீரை ஒரு கைப் பிடியளவு,
வெந்தயக் கீரை பொடிப் பொடியாக நறுக்கியது ஒரு கைப்பிடி அளவு,
பசலைக் கீரை பொடியாக நறுக்கியது ஒரு கைப்பிடியளவு,
தேங்காய் திருகியது – அரை மூடி,
சீரகம் – ½ டீஸ்பூன்,
மிளகுத்தூள் – ½ டீஸ்பூன்,
உப்பு – தேவையான அளவு,
சுடுவதற்கு தேவையான அளவு எண்ணெய்.

செய்முறை :

தானியங்களையும் அரிசியையும் ஒன்றாகக் கலந்து தண்ணீரில் 2 மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். நன்றாகக் களைந்து கல் நீக்கி, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், உப்பு சேர்த்து நறநறவென அரைத்துக் கொள்ளவும். நறுக்கிய கீரை, தேங்காய்த் துருவல், மிளகு, சீரகப் பொடி சேர்த்துக் கலக்கவும். டிபன் தயார் செய்ய சில நிமிடம் முன்பு அவலை தண்ணீரில் களைந்து அரைத்த மாவுடன் சேர்க்

இம்மாத இல்லத்தரசி

கவும். அடுப்பில் தோசைக் கல்லை வைத்து மிதமான தீயில் அடைகளாக சுட்டு எடுக்கவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

இதே மாவில் வெங்காயம் பொடிப் பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு மாவை சற்று கெட்டியாக வைத்துக் கொண்டு சிறிய உருண்டைகளாகச் செய்து எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்து குணுக்குகளாக தயார் செய்யலாம். தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்ச் சட்னி தயார் செய்யலாம்.

இந்த டிபன் எல்லா வகை பருப்புகளையும், சம்பா கோதுமையையும், கீரை வகைகளையும் சேர்த்துச் செய்வதால் புரதச் சத்து உடையதாகவும், வைட்டமின் சத்துக்கள் அதிகம் உடையதாகவும் இருப்பதால் வளரும் குழந்தைகளுக்கு அதிக ஊட்டச்சத்தை அளிக்கக்கூடியது. ஃபிரிஜ் இருந்தால் சற்று அதிகமாக மாவை தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு தினம் ஒரு பலகாரமாக செய்து கொடுக்கலாம். இட்லியாக ஊற்றி வைத்தும் கொடுக்கலாம். எண்ணெய் சேர்க்க விரும்பாதவர்கள் ஆவியில் வேகவைப்பதால் எளிதில் ஜீரணமாகும்.

– திராவிடமணி மேகநாதன், திருபுவனம்.

இரண்டாம் பரிசு
ரூ. 200/-

பிரட் (தயிர்) கட்லட்

தேவையான பொருட்கள் :

சால்ட் பிரட் பெரிய சைஸ் – 6 ஸ்லைஸ் (அ) தேவையான ஸ்லைஸ்,
பெ. உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்து உதிர்த்தது – 3 கப்,
கேரட், பீட்ரூட் துருவியது – 2 கப்,
பச்சைப் பட்டாணி உரித்தது – 1 கப்,
மஞ்சள் பொடி, காரப் பொடி, கரம் மசாலா, உப்பு தேவையான அளவு,
பொரிப்பதற்குத் தேவையான அளவு எண்ணெய்,
தயிர் (புளிப்பில்லாதது) – 3 கப்,
சர்க்கரை – 2 டீஸ்பூன்,
சீரகப்பொடி – 1 ஸ்பூன்,
கொத்துமல்லி பொடியாக நறுக்கியது – ½ கப்

செய்முறை :

முதலில் வாணலியில் 2 டீஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, சீரகம் தாளித்துப் பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயத்தை நன்றாக வதக்கவும். பின்பு பட்டாணி, கேரட், பீட்ரூட் துருவல் சேர்த்து மிதமான தீயில் வதக்கி சிறிது நேரம் மூடிவைக்கவும். பின்பு கரம் மசாலா, காரப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்பு இவைகளை சேர்த்து நன்றாக வதங்கியவுடன் உதிர்த்து வைத்திருக்கும் உருளைக் கிழங்கைச் சேர்த்து நன்கு சுருள வதக்கி ஆற வைக்கவும்.

பின்பு பிரட்டை தண்ணீரில் நன்றாக நனைத்து இரண்டு கைகளில் வைத்துத் தண்ணீர் போக நன்றாகப் பிழிந்து கொள்ளவும். பின்பு காய்கறிக் கலவையை வைத்து நன்றாக மூடி உருண்டையாகவோ (அ) தட்டையாகவோ ஷேப் செய்து எண்ணெயில் சிறு தீயில் 4, 5 ஆகப் போட்டு நன்றாக சிவந்து வந்தவுடன் எடுத்து விடவும். பிறகு தயிரில் சர்க்கரைச் சேர்த்து நன்றாகக் கடைந்து பொரித்து வைத்திருக்கும் கட்லட் மீது இரண்டு டீஸ்பூன் விட்டு அதன் மேல் சீரகப் பொடி, கொத்துமல்லி தூவி பரிமாறவும். தயிர் வேண்டாம் என்றால் தக்காளி சாஸ் (அ) புதினா சட்னியுடன் மிக நன்றாக இருக்கும்.

– கருணா கந்தஸ்வாமி.



கறிவேப்பிலை அடிக்கடி காய்ந்து போகிறதா? கவலை வேண்டாம். ஒரு ஜாடியில் தண்ணீர் ஊற்றி கறிவேப்பிலை காம்புகள் ஜாடி தண்ணீரில் படும்படி வைத்து விடுங்கள். ஏழு நாட்களானாலும் கறிவேப்பிலை காயாமல் இருக்கும்.

- உதயபாரதி

மூன்றாம் பரிசு
ரூ. 100/-

வெஜிடபிள் டேப்ளா

தேவையான பொருட்கள் :

சிறிய வெங்காயம் என்றால் – 5 (அ) 6.
பெரிய வெங்காயம் என்றால் – 1,

பீன்ஸ் - 10,
கேரட் - 1-2 (சைஸுக்குத் தகுந்த மாதிரி)
முட்டைகோஸ் - 4-5 இலைகள்,
கருவேப்பிலை - 1 கொத்து,
பச்சைக் கொத்துமல்லி - கொஞ்சம்,
பச்சை மிளகாய் - 1,
பூண்டு (பிடித்தவர்களுக்கு) 1-2 பல்,
சீரகம் - 1 டீஸ்பூன்,
தனியா - 1 டீஸ்பூன்,
ஓமம் - 1 டீஸ்பூன்,
கசகசா - 1 டீஸ்பூன்,
கோதுமை மாவு - 2 கப்,
கடலை மாவு - 1 டேபிள் ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி - ¼ டீஸ்பூன்,
உப்பு, மிளகாய்ப் பொடி - தேவையான அளவு,
எண்ணெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன்.

செய்முறை :

முதலில் காய்கறிகளை சுத்தமாகக் கழுவி பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். சீரகத்தையும், தனியாவையும் வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். மிக்ஸியில் முதலில் கசகசாவைப் போட்டு ஒரு ஓட்டம் ஓட்டிவிட்டு பிறகு சீரகம், தனியா, ஓமம் இவைகளைப் போட்டு பொடி செய்து கொள்ளவும். அதிலேயே காய்கறிகளையும், கொத்துமல்லி, கருவேப்பிலை, பூண்டு, உப்பு, காரப் பொடி, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். தண்ணீர் விட வேண்டாம். காய்கறிகளில் இருக்கும் தண்ணீரே போதுமானது. இந்தக் கலவையுடன் கோதுமை மாவு, கடலை மாவு, 2 டேபிள் ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ரொட்டி மாவு பிசையவும். தேவையானால் மேலும் சிறிது கோதுமை மாவு சேர்த்துக் கொள்ளவும். பிசைந்த மாவு பரோட்டா பண்ணக்கூடிய பதத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பிசைந்த மாவை கொஞ்சம் பெரிய உருண்டைகளாக உருட்டி சப்பாத்தியை விட கொஞ்சம் தடியாக இடவும். அடுப்பில் 'தவா'வை வைத்து சூடு வந்ததும் ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு இரண்டு பக்கமும் வெந்ததும் நெய்யோ எண்ணெயோ, அவரவர் விருப்பம் தேவைக்குத் தகுந்த மாதிரி விட்டு எடுக்கவும். இதனுடன் தொட்டுக் கொள்ள தயிர்ப் பச்சடி அல்லது பயத்தம் பருப்பு தால் பண்ணிச் சாப்பிடலாம். அவசரமென்றால் வெறும் கெட்சப் அல்லது தேனோ வெண்ணையையோ தொட்டுக் கொண்டும் சாப்பிடலாம்.

வைட்டமின்களும் மற்ற சத்துக்களும் அடங்கிய கேரட், கோஸ், வெங்காயம் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு ஜீரணத்துக்கு உதவக்கூடிய



எந்தயக் காயாக இருந்தாலும் பிரஷர் பானில் செய்யும்போது வதக்கி மூடி போட்டு வெயிட் போட்டு ஒரு நிமிடம் கழித்து இறக்கி வைத்துவிட்டு (விசில் வர வேண்டாம்)

மற்ற சமையலை கவனியுங்கள். பதினைந்து நிமிடங்களுக்குப் பின் திறந்தால், அந்த 'பிரஷர்' 'சூடு'லேயே காய் வெந்து போயிருக்கும். காரம் முதலியவை போட்டு அடுப்பில் வைத்த ஒரு கிளறு கிளறினால் போதும். எண்ணெயும் மிச்சம். எரிபொருள், நேரமும் மிச்சம்.

— எஸ். பட்டம்மா

ஓமம், சீரகம், பூண்டு முதலியவைகளும் கலந்திருப்பதால் இது ஒரு பரிபூர்ணமான, குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடக்கூடிய ஆகாரமாகும்.

– கமலம் கிருஷ்ணன், சென்னை – 90.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

ஜவ்வரிசி போண்டா

தேவையான பொருட்கள் :
ஜவ்வரிசி - ¼ கிலோ,
பச்சரிசி மாவு - 50 கிராம்,
புழுங்கலரிசி - 100 கிராம்,
மிளகு - 2 டீஸ்பூன்,
தேங்காய்ப் பல் - ¼ கப்,
எண்ணெய் - ½ லிட்டர்,
உப்பு - திட்டமாக.

செய்முறை :

ஜவ்வரிசியை ஒரு பாத்திரத்தில் போட்டு ஊறவைக்கவும். ஊறினவுடன் அத்துடன் உப்பு

சேர்த்து விழுதாக அரைக்க வேண்டும். அரைத்ததும் அத்துடன் பச்சரிசி மாவு, புழுங்கலரிசி மாவு, மிளகு தட்டி தேங்காய்ப் பல் போட்டுக் கலந்து கொள்ளவும்.

ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். எண்ணெய் காய்ந்ததும் பிசைந்து வைத்த மாவை உருண்டைகளாக உருட்டிப் போட வேண்டும். சிவக்க வெந்ததும் எடுத்து விடவும். ஜவ்வரிசி போண்டா சாப்பிட மிருதுவாய் சுவையாய் இருக்கும்.

– சித்ரா சுவாமிநாதன், ஓரத்தூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 50/-

சீராளம்

தேவையான பொருட்கள் :

பயத்தம் பருப்பு – 200 கிராம்,
வற்றல் மிளகாய் – 8,
பூண்டு – 4 பல்,
சோம்பு – ½ டீஸ்பூன்,
பெருங்காயத்தூள் – ¼ டீஸ்பூன்,
கடுகு – 1 டீஸ்பூன்,
உளுத்தம் பயிறு – 1 டீஸ்பூன்,
வெங்காயம் – 1,
உப்பு – தேவையான அளவு,
எண்ணெய் – 50 மி.லி.

செய்முறை :

முதலில் பயத்தம் பருப்பை பொன்னிறமாக வறுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்னர் வறுத்த பருப்பு மூழ்கும் அளவிற்கு நீர் ஊற்றி ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்க வேண்டும். பின்னர் ஊறவைத்த பருப்புடன், வற்றல் மிளகாய், சோம்பு, பூண்டு, உப்பு சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அரைத்த விழுதை இட்லி போல தட்டி, இட்லி வேக வைப்பது போல வேகவைக்க வேண்டும். பின்னர் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி, காய்ந்தவுடன், கடுகைப் போட்டு வெடித்தவுடன், உளுத்தம் பருப்பு பொன்னிறமானவுடன், வெங்காயத்தைப் போட்டு நன்கு வதக்க வேண்டும். வதங்கிய பின் வெட்டி வைத்த துண்டுகளைப் போட்டு இளஞ்சூட்டில் நன்கு 'டோஸ்ட்' செய்து இறக்கும் முன் கரு வேப்பிலை போட்டு இறக்கவும். இப்பொழுது சூடான சீராளம் ரெடி.

– விஜயப்ரியா, கடலூர்.

குளியலறையில் உபயோகிக்கும் பித்தளை அண்டா, தகர வாளி முதலியவை அடி தேய்ந்து ஓட்டை விழுந்து விட்டால்...

ரிப்பேருக்குக் கொடுத்தால், கூலி பாத்திர விலைக்குப் பாதி விலை வந்துவிடும். பதிலாக நீங்களே ரிப்பேர் செய்து கொள்ளலாம்.



வாளியோ, அண்டாவோ பிசுக்கு, அழுக்கு இன்றி நன்றாகத் தேய்த்து அலும்பி காய வையுங்கள்.

நல்ல சிமெண்ட் அரை அல்லது ஒரு கிலோ (பாத்திரத்திற்குத் தகுந்தாற்போல) வாங்கி, கட்டியின்றி தண்ணீர் விட்டு கெட்டிக் குழம்பாகக் கரையுங்கள். இதை-

பாத்திரத்தின் உட்பக்கம் அடியில் ஊற்றி மேல் விளிம்பை இரண்டு பக்கமும் பிடித்துக் கொண்டு

கலவை உட்புறம் அடியெங்கும் பரவுவதுபோல (ஆப்பத்திற்கு மாவு சுழற்றுவதுபோல) இரண்டு மூன்று முறை தேவையான கனம் வரும்வரை சுழற்றுங்கள். ஈரம் படாமல் ஒருநாள் முழுவதும் அசைக்காமல் அப்படியே வைத்து விடுங்கள். உலர்ந்த பின் பாருங்கள். ஒரு வருடம் என்றாலும் தாங்கும்.

(சுழற்றினால்தான் வழுவழுப்பாக அமையும். கையால் தடவி விட்டால் சரியாக வராது. மேடு பள்ளமாக இருக்கும்.)

— எஸ். பட்டம்மா





"சானிட்டரி நாப்கின்கள் எனக்கு சுதந்திரம் தருகின்றன. இப்போது டெயின்டி கேர் நான் விரும்பும் புத்துணர்ச்சியை தருகிறது".

மாத விலக்கு நாட்களிலும் மற்ற நாட்களிலும் கூட புத்துணர்ச்சியோடும் சுத்தமாகவும் இதமாகவும் இருக்க உதவுகிறது புதிய டெயின்டி கேர். உங்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணிக் காக்க இதில் கிருமிநாசினியும் புத்துணர்ச்சியும், ஜில்லென்றிருக்க டியோடரண்டும் உள்ளது. உபயோகித்துப் பாருங்கள். உங்களை நீங்கள் உணர்வீர்கள்.

டெயின்டி கேர்



எல்லா பிரபல மருந்து கடைகளிலும்
டிபார்ட்மென்ட் ஸ்டோர்களிலும் கிடைக்கும்.

புத்தம் புதிதாக உங்களையே உணருங்கள்

அஸ்ட்ரோ டிரக் & ஃபார்மா லிமிடெட்,
194, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, கீழ்ப்பாக்கம், சென்னை 600 010
போன்: 6415596, 6415597, 6415540 . ஃபேக்ஸ் : 91-44 - 6415595

EFFICIENT/AD/3/97-TAM

வாழ்வின் 'சுவை'யான நேரங்கள்

மங்கையர் மலர் & அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் வழங்கும்

வாழ்வின் 'சுவை'யான நேரங்கள் போட்டியில் பரிசு பெற்ற கட்டுரை மற்றும் பிரசுரிக்கத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட கட்டுரைகள் இங்கு பிரசுரமாகியுள்ளன.

அடுத்த இதழுக்கான வாழ்வின் 'சுவை'யான நேரங்கள் போட்டிக்கான தலைப்பு —

'எங்கள் வீட்டு விருந்து சமயத்தில்....'

- கட்டுரைகள் ஒரு பக்கத்திற்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும்.
- கட்டுரைகள் மங்கையர் மலருக்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 20.6.97.
- தேர்ந்தெடுக்கப்படும் பரிசுக்குரிய கட்டுரைக்கு ஒரு அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் பரிசாக வழங்கப்படும்.
- ஆசிரியரின் முடிவே இறுதியானது.

முதல் பரிசான அம்மி கிச்சன் மாஸ்டர் பரிசு பெற்ற கட்டுரை

நாத்தனாராக்கும் என நினைத்தேன்!

சென்ற வருட கோடையில் நடந்த வேடிக்கையான நிகழ்ச்சி இது. விடுமுறையை முன்னிட்டு பேரன், பேத்தி, கொழுந்தர் குழந்தைகள் யாவரும் ஸ்ரீரங்கம் தேர் (திருநாள்) முன்னிட்டு வந்திருந்தார்கள். ஸ்ரீரங்க நாதர் எவ்வளவு பிரபலமோ, இந்த ஊரில் வானரர்களும் அவ்வளவு பிர



பலம். எங்கள் வீடு பக்கவாட்டில் படி இறங்கி கொல்லை பக்கம் போக வேண்டும். அந்தக் கதவை தேவையான போது திறந்து விட்டு மீதி நேரம் தாழ் போட்டுதான் வைப்போம். ஏன் என்றால் அந்தக் கதவு சமையல் கட்டு சைடிலேயே இருந்ததுதான்.

அன்று குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது பட்சணம் செய்யலாம் என்று கடலை மாவு பிசைய உட்கார்ந்தேன். சுற்றி மிக்ஸருக்குத் தேவையான சகல

சாமான்களும் இருந்தன. என் வீட்டிற்குப் பக்கத்திலேயே என் நாத்தனாரும் இருக்கிறார். ஆகவே நாங்கள் அடிக்கடி அங்கு போய்விட்டு வருவோம். குழந்தைகளும் ஓடி விட்டு வரும். நான் மாவு பிசைந்து கொண்டு பிழிய ஆரம்பித்தேன். பின்னால் லேசாகக் காலடி சத்தம், படியேறும் சத்தம் கேட்டது. நாத்தனார்தான் என தீர்மானித்து,

"வாங்கோ, சாப்பாடு ஆச்சா"

எனக் கேட்டு விட்டு ஓமப்பொடி பிழிந்து கொண்டிருந்தேன். காலடி சத்தம் நின்று விட்டது. சரி, ஹாலுக்குப் போய்விட்டார் போலிருக்கு என்று வேலையைத் தொடர்ந்து செய்து கொண்டிருந்தேன்.

குழந்தைகள் வாசல் வராண்டாவில் விளையாடிக் கொண்டு இருந்தார்கள். திரும்பவும் டப்பா திறக்கும் சத்தம் கேட்டது. "இந்த ஈடு மாவு ஆகிவிட்டது. அடுத்தற்குக் கொஞ்சம் மாவு பிசைந்து தருகிறீர்களா"

எனக் கேட்டு கொண்டே காலை சின்ன தாக்கிவிட்டுத் திரும்பினேன். அவ்வளவுதான். நான் போட்ட சத்தத்தில் அவ்வளவு பேரும் ஓடி வந்தார்கள்.

சுமார் பெரிசு ஆறு, சின்னது நான்கு, தாயாரும் குட்டியுமாக இரண்டு ஜோடி இவ்வளவும் (மந்தி கள்) என்னைச் சுற்றி உர்ரென நிற்கிறது. குச்சியெடுத்து விரட்டினாலொழிய குரங்குகள் போகவே போகாது. கடலை, நெய் இவைகளைக் குட்டிகள் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்க பெரிசுகள் காவல் நிற்கிறது! என்னால் நகரக் கூட முடியலை. நான் போட்ட சத்தத்தினால் என் பேரன் உடனே ஓடி வந்து (வெளி வாசல் வழியாக) அந்த வாசல்படியில் வாழைப் பழங்களை கொண்டு வைத்தான். பழத்தைப் பார்க்கவும் ஒரு குரங்கு அதை எடுக்க நகர்ந்தது. அது கூடவே எல்லாம் போக முயன்றன. அதற்குள் நான் உள் பக்கம் தள்ளி குச்சியை எடுத்து வந்து எல்லா மந்திகளையும் விரட்டி அடித்தேன். அப்படியும் குட்டிக் குரங்குகள் கிரைண்டர் மூடி மேல் வரிசையாக உட்கார்ந்து அசையவேயில்லை. பூராவையும் வெளியேற்றுவதற்குள் மிகுந்த சிரமமாகி விட்டது. ஆனால் ஒருதாய் குரங்கு பாட்டிலில் என் பேத்திக்கு ஊற்றி வைத்திருந்த பாலை தன் குட்டிக்கு மிக அழகாக கொடுத்ததை பார்க்க குழந்தைகளுக்கு ஒரே வேடிக்கை. அதற்கும் அப்படி தாய் பாசம்.

இந்த நிகழ்ச்சி நடந்து முடிந்த பிறகு இப்ப எப்ப எனது நாத்தனார் வந்தாலும், "மன்னி, நான் வருகிறேன்" என்று சொல்லிச் சிரித்துக் கொண்டேதான் வருகிறார். சாத்தின கதவை அவ்வளவு பூப்போல திறந்து கொண்டு வந்து அவ்வளவு கலாட்டா செய்த குரங்குகளை என் குழந்தைகள் எப்பவும் சொல்லி சிரிக்கிறார்கள். இது எங்களுக்கு மறக்க முடியாத ஒரு வேடிக்கை நிகழ்ச்சியாகும். அன்று நான் போட்ட சத்தம் மாதிரி எப்பவுமே போட்டதில்லை.

— எஸ். ஜெயலட்சுமி, ஸ்ரீரங்கம்.

பிரசுரத்திற்கு

மண்ணெண்ணெயைக் குடித்த குழந்தை!

சென்ற மாதம், இந்த வருடம் 1997





ஏப்ரல் மாதம் கோடை விடுமுறை சமயம். பாம்பேயில் இருந்து என் தங்கை லதா அவள் கணவன் ரவி, ஒரே பெண் குழந்தை ப்ரியா 3½ வயது லீவைக் கழிக்க என் வீட்டிற்கு வந்திருந்தனர். அன்று என் பிறந்த நாள். வந்தவர்களுக்கு விருந்து படைக்க முடியாத நிலை. காலையில் காப்பி வைக்கும் போதே கேஸ் தீர்ந்து போனது. 1லி கெரசின் பாட்டிலில் வாங்கி வந்தேன் ஸ்டவ்வில் ஊற்றுவதற்கு. என் தங்கை ஒட்டல்ல சாப்பிடலாம் என கூப்

பிடவே, அனைவரும் ஓட்டலில் சாப்பிட்டோம். அப்படியே கோயில்களை தரிசித்து வர முடிவு செய்து சேலத்தில் புகழ்மிக்க கோட்டை மாரியம்மன், ஈஸ்வரன் கோயில், நாமக்கல் ஆஞ்சநேயர் கோயில் இங்கெல்லாம் சுற்றி ஸ்வாமி தரிசனம் செய்தோம். வரும் போது நிறைய ஷாப்பிங் செய்து விட்டு பர்ஸ்கும் காலி யாகி டயர்டாக வீடு திரும்பியபோது மணி பத்து.

தெருவுல கரண்ட் கட், வீட்டைத் திறந்து மெழுகுவர்த்தி ஏற்றி வைத்து விட்டு நானும், என் தங்கையும் உடை மாற்றிக் கொள்ள உள்ளே சென்று விட்டோம். குழந்தை ப்ரியா, அம்மா, தண்ணி, தண்ணி என அழுதவாறு ஹாலில் இருந்தான். 'தோ' வர்றேன் இரும்மா' என்றவாறு நான் மாற்று சேலை அணிந்து வெளியே வந்தால் ஹாலில் குழந்தை இல்லை. சிலீர் என பாட்டில் உடையும் சத்தம். நான் அதிர்ந்து போனேன். குழந்தை ப்ரியா தண்ணீர் தாகம் தாங்க முடியாமல் சமையல் ரூமில் காலையில் பாட்டிலில் வாங்கி வைத்திருந்த கெரசினை தண்ணீர் என நினைத்துக் குடித்து விட்டிருக்கிறாள். பாட்டில் தவறிக் கீழே விழுந்து உடைய, குழந்தை அலற, என் தங்கையும், அவள் புருஷனும் 'ஐயோ' என் குழந்தைக்கு என்னாயிற்று என அலறினர். ஒரே இருட்டு. 'கேண்டில்' வெளிச்சம் மட்டுமே. குழந்தையோ புழு மாதிரி நெளிய வாயில் நுரை வர, கைகால் வலிக்க ஆரம்பித்தாள். 'ஐயோ' என் குழந்தையைச் சாகக் கொடுக்கவா விடுமுறைக்கு இங்க வந்தோம்!" என என் தங்கை தலையில் அடித்துக் கொண்டு கதற ஆரம்பித்தாள்.



நான் குழந்தையை அள்ளி எடுத்துக் கொண்டேன். என் தங்கை, அவள் புருஷனை வீட்டில் இருக்கக் கூறிவிட்டு என் கணவருடன் ஆட்டோ பிடித்து டாக்டர் வீட்டுக் கதவை தட்டினோம். வேலைக்காரன் 'ஐயா, அசந்து தூங்கறாங்க காலைல பாருங்க' என விரட்டினார்.

நான் கெஞ்சிக் கதற மனம் இளகி வாட்ச மேன் சென்று டாக்டரை எழுப்பினார். ரொம்ப இரக்கம் சுபாவம் படைத்த அவர் தன் கிளினிக்குக்கு அழைத்துச் சென்று உடனடி சிகிச்சை அளித்தார். ஒரு மணி நேரம் கழித்து வந்த டாக்டர், 'குழந்தைக்கு ஆபத்து நீங்கியது. தூங்க மருந்து கொடுத்திருக்கிறோம். போய் பாருங்கள்' என்றார்.

எப்படியோ, குழந்தை கண்டத்திலிருந்து உயிர் தப்பியது. என் பிறந்த தினம் இப்படிக் கழிந்ததே என மனசுக்குள் கவலைப்பட்டேன். மறுநாளே என் தங்கை, அவள் கணவன், குழந்தை மூவரும் ஊருக்குப் புறப்பட்டு விட்டார்கள்.

அன்றிலிருந்து எனக்குக் கெரசினைக் கண்டால் அலர்ஜி. சமையல் அறையில் எந்தக்காரணத்தைக் கொண்டும் கெரசினை பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கக் கூடாது என நடந்த இந்தச் சம்பவத்தை என் தோழிகளிடம் கூறி எச்சரிக்கை செய்தேன்.

சமையல் வேலை முடிந்ததுமே அறையைத் தாள் போட்டுவிடுவேன். குறிப்பாய் குழந்தைகளை உள்ளே விடவே மாட்டேன்.

— பாலா சீனிவாசன், சேலம்.

சமையலறையில் வெள்ளம்!

சமையலறைக் குழப்பம் என்றாலே மனதில் தோன்றுவது, என் அக்கா வீட்டில் நடந்த சம்பவம்தான். விடுமுறையில் அக்கா வீட்டிற்குச் சென்றிருந்தேன். அக்காவின் மாமியார், நாத்தனார், குழந்தைகள் என்று ஏக விருந்தாளிகள். விருந்தும் வேடிக்கையுமாக பொழுது கழிந்தது. இரண்டு நாட்கள் கொடைக்கானல் வாசம் என்று திட்டமிட்டு, வழியில் சாப்பிட டிபன் கட்டு சாதம் என்று கட்டிக் கொண்டு

அதிகாலையில் கிளம்பி விட்டோம். மூன்றாம் நாள் காலை வீடு திரும்பி உள்ளே சென்றால், கண் கொள்ளாக் காட்சி! சமையலறையும், டைனிங் ஹாலும் தெப்பக்குளங்களாகி, ஒன்றிரண்டல்ல, பல தெப்பங்கள் அதில் மிதந்து கொண்டிருந்தன! சமையலறைக் குழாய் நீரைக் கொட்டியபடி கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தது!

பாத்திரம் கழுவும் தொட்டியில் விழுந்து நிரம்பி வழிந்து, சமையலறை முழுவதும் ஓரடி உயரம் தண்ணீர். கிண்ணங்கள், மூடிகள் என்று நீரில் அடித்துச் சென்ற சாமான்கள், நீர் வெளியேறும் துவாரத்தை அடைத்துக் கொண்டதால் சிறிய அளவு நீரே கசிந்து வெளியேற முடிந்தது.

மளிகைக் கடையிலிருந்து வந்த சாமான்கள் முறத்திலும் தாம்பாளத்திலும் வைக்கப்பட்டிருந்த பொட்டலங்கள் ஊறி, சிதறிக் கலந்து, அடடா பார்க்க முடியவில்லை. அவசரத்திற்கென்று தரையில் வைத்திருந்த மண்ணெண்ணெய் ஸ்டவ், மிக்ஸி, எலெக்ட்ரிக் குக்கர் எல்லாம் ஜலக்ரீடையில் சூழ்ந்திருக்க, மீதம் வைத்திருந்த பழங்கள், காய்கள் ஊறி, அழுகிக் கிடக்க, ப்ளாஸ்டிக் கவர்கள் ஆங்காங்கே மிதக்க... கண் கொள்ளாக் காட்சி, மனம் தாளாத வயிற்றெரிச்சல்! நல்லவேளை வெள்ளத்தால் உயிர்ச் சேதமில்லையே' என்று அக்கா நாத்தனாரின் 'ஜோக்' வேறு!

ஒரு வழியாக நீரை வெளியேற்றி மீட்புப் பணியில் இறங்கினோம். இதற்குள் வீட்டை எட்டிப் பார்த்து விட்டு நைசாக நழுவிய வேலைக்காரி அக்கம் பக்கத்தில் செய்தியைப் பரப்பிவிட்டுச் சென்றுவிட, ஒவ்வொருவராக, வெள்ளச் சேதத்தைப் பார்வையிட வரும், தலைவர்கள், அதிகாரிகள் மாதிரி வந்து ஆளுக்காள் கேள்விகள் கேட்டு வயிற்றெரிச்சலை அதிகமாக்கினர். "பார்வையிட வருபவர்கள், வெள்ள நிவாரண நிதி அளிக்க வேண்டாம், உணவுப் பொட்டலமாவது கொடுத்தால் தேவலாம்" என்று நான் அக்காவிடம் சொல்ல, ஒவ்வொருவராக நழுவினர்.

இதில் உச்சகட்டமாக, வீட்டுச் சொந்தக்கார அம்மா, மாடியில், குடியிருப்பவர் வந்து, "இவ்வளவு கவனமில்லாமலா வீட்டைப் பூட்டி விட்டுப் போவீர்கள். அதான் பலமுறை மோட்டார் போட்டும், மற்ற போர்ஷன்காரர்களுக்குத் தண்ணீரே போதவில்லை போலிருக்கு" என்று கத்த ஆரம்பித்து விட்டார்.

"நான் போகும் போது, அடுப்பு, குழாய், லைட் எல்லாவற்றையும் சரி பார்த்து விட்டுத் தானே வெளியே வந்தேன்" என்று அத்தான் சத்தம் போட, அவர் அக்கா மகள் தன் நினைவுத் திறனை வெளிப்படுத்தினாள்.

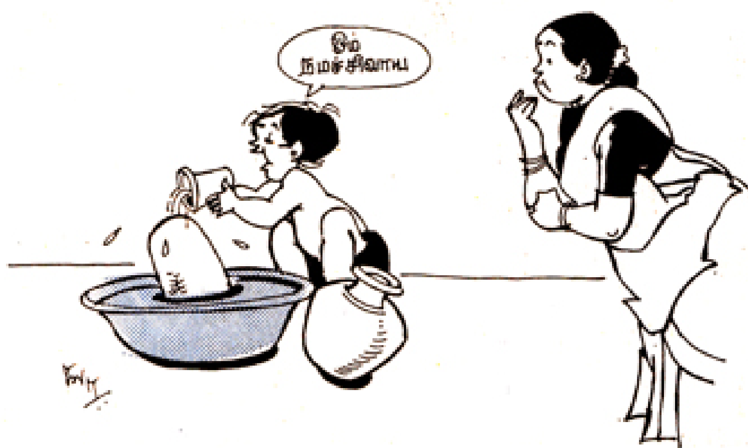
"பாட்டி, நீதானே இலையை மறந்து விட்டோமே என்று கடைசியாக ஓடி வந்து எடுத்துக் கழுவக் குழாயைத் திறந்தாய்? தண்ணீர் வரவில்லை சாப்பிடும் போது கழுவிக் கொள்ளலாம் என்று திரும்பிவிட்டாய், குழாயை அடைக்கவில்லையா," என்று கேட்க அக்கா மாமியார் பாவம் திணறிப் போய்விட்டார். அம்மா, கப்பல் செய்து கொடு, நான் இந்தத் தண்ணீரில் விடப் போகிறேன்" என்று அக்கா மகன் பேப்பரும் கையுமாக ஓடிவர, மாமியாரை ஒன்றும் சொல்ல முடியாத அக்காவின் ஆத்திரம் வசைமாரியாகத் தன் ஆறு வயது பிள்ளைமேல் திரும்ப நல்ல வாய்ப்பு!

வெள்ளத்தின் பாதிப்பு மறைய எத்தனை நாட்களாயிற்றோ, நான் இரண்டு நாட்களில் ஊருக்குக் கிளம்பி விட்டேன்.

— நா. ராஜேஸ்வரி, மதுரை - 14.

பின்னி எடுத்த பின்னி!

விடுமுறையில் எனது மூத்த மகளின் பெண் ரம்யா, மகளின் கொழுந்தனார் குழந்தைகள் 2, நாத்தனார் குழந்தை 2, எனது இளைய மகள் +2 டீச்சர், எனது மூத்த மருமகன் பேரன், எனது தங்கை குழந்தைகள் அனைவரும் கோடை விடுமுறைக்கு வந்திருந்தார்கள்.



உடல்
மனம்
ஆத்மா
பரிசுத்தம்



Pen a Trust / DD-1404/97/Tam

விடியலின் தங்க கிரணங்களில் வெட்கி
வெள்ளை பனித்துளியின் தழுவலில் சிலிர்த்து
அன்னை பூமியின் அன்பு மடியில் வளர்ந்து
ஆதிபகவனின்ஆசியும் அருளும் பெற்ற விசேஷமான துளசி.
இப்போது அதை அனுபவியுங்கள் 20 ஆயுர்வேத மூலிகைகள் கலந்து
கைத்திறனில் வடிவமைத்த மெடிமிக்ஸ் விருந்தா
வெறும் ஆயுர்வேத குளியல் மட்டுமல்ல பரிபூரண பரிசுத்தம்.



தமிழ்நாடு மற்றும்
கர்நாடகாவில்
மட்டும் கிடைக்கிறது.

விருந்தா. ஆயுர்வேதிக் பாத் சோப். பரிபூரண பரிசுத்தத்திற்கு.

அனைவரும் எனது இளையமகள் பிரபாவை.

"பின்னி (சித்தி), நீங்கள் எங்களுக்கு அரை மணி நேரத்தில் புது மாதிரியான, சத்துள்ள உணவு தயாரித்து அளிக்க வேண்டும். உங்களுக்குத்தான் புதுப்புது அயிட்டங்கள் சமையல் செய்ய பிடிக்குமே" என்று ஐஸ் வைத்தனர்.

உடனே அவள் களத்தில் இறங்கிவிட்டாள். "அம்மா கோதுமை மாவு இருக்கிறதா" என்று அவர்களுக்குத் தெரியாமல் கேட்டவுடன், நானும் எடுத்துக் கொடுத்தேன்.

4 ஆழாக்கு கோதுமை மாவு சலித்தது
ஒரு மூடி தேங்காய்
சிறிது நெய்
4 ஏலக்காய்
சீனி இனிப்புக்குத் தகுந்தது
சிறிது உப்பு

செய்முறை

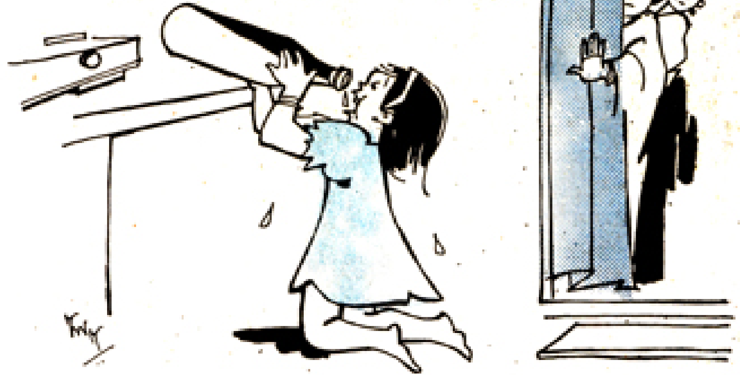
கோதுமை மாவை இலுப்பச் சட்டியில் நெய் ஊற்றி பொன் னிறமாக வறுத்து எடுத்துக் கொண் டாள். இட்லி கொப்பரையில், இட்லி தட்டில் துணியைப் போட்டு கோதுமை மாவில் உப்பு தண்ணீர் தெளித்துப் பிசைந்து தட்டில் பரப்பி வைத்து, மாவு வெந்தவுடன் அதைத் தட்டில் கொட்டி ஆறவைத்தாள். கட்டிகளை உடைத்து, அதில் சீனியைக் கலந்து தேங்காய்த் துறுவலைக் கொட்டி எல்லாவற்றையும் பிசைந்து, ஒவ்வொரு டம்ளரிலும் வெந்த மாவை வைத்து பிளேட்டில் தட்டி னாள். சூடாய்ப் புட்டு ரெடி. குழந்தைகளுக்கு புட்டென்றாலே குஷிதான். இது பச்சரிசி மாவுப் போல் இருக்காது. பொல பொல வென்றும் டேஸ்டாகவும் இருக்கும்.

எல்லா குழந்தைகளையும் அழைத்து தட்டுகளில் வைத்துக் கொடுத்ததும் அவர்களுக்கு மிக மிக மகிழ்ச்சி. 'பின்னி என்றால் பின்னி, பின்னி எடுத்து விட்டீர்கள் சூப்பர் டேஸ்ட்' என்று எல்லோரும் பிரபாவைப் பாராட்டினார்கள். அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று இந்தக் கோதுமை புட்டு விவரத்தை புட்டு புட்டு வைத்துள்ளார்கள். இது எப்படிச் செய்வது என்று அவர்கள் அம்மாமார்களுக்குத் தெரியவில்லை. ஒரே விசாரிப்பு. அப்புறம் எல்லோர் குழந்தைகள் வீட்டிலும் இந்தப் புட்டுதான்.

— ஏ. சுலோசனா மணவாளன், குளித்தலை.

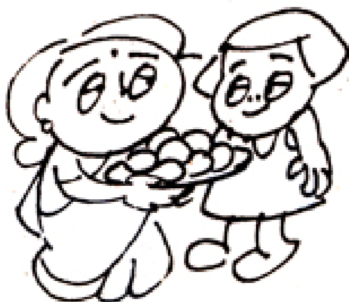
கிரிக்கெட்டால் பாயசம் கெட்ட கதை!

முப்பது வருடங்களுக்கு முன் வடக்கே உள்ள ஒரு நகரத்தில் எங்களுக்கு வாசம். நாம் இருவர் நமக்கு இருவர் என்று (வால் இல்லாத) நான்கு, இரண்டு, இந்த வயதில் குழந்தைகள். அதே ஊரில் உள்ள நெருங்கிய உறவினரிடமிருந்து கடிதம் வந்தது. வருகிற ஞாயிற்றுக்கிழமை நம்ம செல்லம் அத்தையும் ஆகாஷ்வாணி அத்திம்பேரும் (செய்தி பரப்புவதில் அவ்வளவு வேகம்) குழந்தைகள் சகிதம் வரு



கிறார்கள். எங்களவரின் ஆபீஸ் அதிகாரி, அவர் மனைவி இருவரும் அன்று இரவு சாப்பிட வருகிறார்கள். இவருக்குச் சாப்பாட்டு மூலம் அவரை அசத்தி பதவி உயர்வை வாங்க வேண்டுமாம். எனக்குக் கையும் ஓடவில்லை, காலும் ஓடவில்லை. தயவு செய்து காலை 12 மணிக்குள் வந்து விடுங்கள் என்று அன்புக் கட்டளை விட்டிருந்தான் அந்த உறவினர். உறவினருக்கு 10 வயதிலும், 8 வயதிலுமாக இரண்டு வால்கள். உயர் அதிகாரிக்கு 2 குழந்தைகள். அத்தை, அத்திம்பேருக்கு ஒன்று. உறவினரின் தம்பி, அவர் மனைவி ஆக மொத்தம் பெரியவர்கள் 10, குழந்தைகள் 7. இத்தனை பேரையும் சமாளிக்க வேண்டும். நல்ல மே மாத கத்திரி வெயில். குளிர் சாதனப் பெட்டி, மிக்ஸி, இதெல்லாம் வீட்டில் தலை நீட்டாத காலம்.

உறவினர் வீட்டுக்குச் சரியான நேரத்திற்கு வந்து, சமையலறையில் புகுந்து எல்லோரையும் அசத்த வேண்டும் என்று, ஏகப்பட்ட பாடுபட்டு, சேமியா பாயசம், உருளை காரக்கறி,



பொரி உருண்டை சில சமயங்களில் உருண்டையாக வராமல் போய்விடும். பதம் தவறிவிட்டால், அதற்காகக் கவலைப்படாதீர்கள். மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு சுற்று சுற்றி தட்டில் எடுத்து வைத்து விடுங்கள். இது என்ன என்று மற்றவர்கள் வியப்பில் ஆழ்வார்கள்! குழந்தைகளுக்கும், பல் இல்லாப் பெரியவர்களுக்கும் மிகவும் பிடிக்கும்.

— யசோதா

சின்ன வெங்காயம் சாம்பார், ரசம், வடை என்று ஒரு பெரிய பட்டியலில் சமைத்து விட்டு, அறையை ஒழுங்கு செய்து, குழந்தைகளுக்கு உடுப்பு மாற்றி, வியர்வை நீங்கக் குளித்து விட்டு, அப்பாடா என்று வெளியே வந்த போது, சாயந்தரம் மணி ஏழு. வந்த விருந்தினருடன் பேசக, அத்தையுடன் அரட்டை, ஆனந்தமாக பொழுது போயிற்று. நேரம் ஆகி விட்டது! இலை போடலாமா என்று யோசனை செய்யும் போது, டமால்! டுமீர்! டங்! என்று பெரிய சத்தம் வீட்டையே உலுக்கியது.

"ஒன்றுமில்லை மாமி! நாங்கள் கிரிக்கெட் விளையாடினோம்" என்று சொல்லிவிட்டு குழந்தைகள் மாடியில் இன்னொரு அறையில் போய் பதுங்கி விட்டார்கள். சமையலறையில் போய் பார்த்தால், அடுத்த பந்து, சாம்பார் அடுக்கின் மேல் விழ, அதன் மேல் உள்ள கரண்டி பக்கத்தில் உள்ள பாயச பாத்திரத்தின் மூடியைக் கீழே தள்ள, சாம்பார் கரண்டி பாயசத்தில் விழ, சுமார் 3 லிட்டரில் செய்த அவ்வளவு பாயசமும், சக்கையும் தண்ணியுமாக திரிந்து என்னைப் பார்த்து சிரிப்பதைப் போல் தெரிந்தது. 2 டம்ளர் பாலைத் தவிர வேறு பால் கிடையாது. வீட்டிலோ ரவை கூட கிடையாது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக சமயமும் இல்லை.

என்னடா பண்ணுவது என்று குழம்பிய நேரத்தில் ஒரு குரல் மழலையில் "ஓம் நமச சிவாய" என்று சொல்லுவது காதில் கேட்டு திரும்பிப் பார்த்தால், அழுவதா, சிரிப்பதா என்று தெரியவில்லை. என் 2 வயது அருமைப் பையன் (தினமும் கோவிலுக்கு என்னுடன் வந்து சிவனுக்கு அபிஷேகம் செய்வதை பார்ப்பவன்), சமையலறையில் ஒரு பக்கத்தில் பாந்தமாக இருக்கும் கல் உரலையும் அதன் மேல் அழகாக உள்ள குழவியையும், சாக்ஷாத் ஆபத்சகாய ஈஸ்வரராக நினைத்து குடத்திலிருந்து டம்ளரால் தண்ணீரை ஊற்றி "ஓம் நமச சிவாய" என்று மழலையில் ஜபித்து மும்முரமாக விளையாடுகிறான்.

உறவினர் வேறு உள்ளே வந்து பார்த்து விட்டு, அழவே ஆரம்பித்து விட்டாள். வீட்டுக்காரரின் பதவி உயர்வு போய் விடுமே என்று பயம். அந்தச் சூழ்நிலையில் ஆபத்சகாய பகவானே பேசுவது போல் எனக்கு ஒரு பிரமை. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் கலங்காமல் இருக்கத் தான் கல்யாணத்தின் போது அம்மிக்கல்லில் நிற்கச் சொல்லுவதாக தோன்றியது. ஈஸ்வரன் கைவிட மாட்டார் என்ற நம்பிக்கையில், உறவினரிடம் குழந்தைக்கு உடுப்பு மாற்றி வைத்துக் கொள்ளுங்கள், நான் கீழே உள்ள நீரை தள்ளி விட்டு இலை போடுகிறேன் என்று அனுப்பினேன்.

மின்னல் வேகத்தில் மணையான டவலை எடுத்து பாயசத்தை வடி கட்டி, அத்தனை விழுதையும் முந்திரி, சேமியா, திராட்சை கலவையை வடிகட்டின நீரை விட்டு கல்லுரலில் போட்டு அரைக்க (அது சத்தமே இல்லாமல் நிமிஷத்தில் கை கொடுத்த பாங்கு மறக்க முடியாது). அதை அந்த வடி கட்டின நீரிலேயே குழந்தையின் அமுல் டப்பா பால் பவுடரையும் கரைத்து விட்டு, கொஞ்சம் கேசரி பவுடர், திராட்சை மாத்திரம் பொரித்துப் போட்டு விட்டு, பாயசத்தின் ருசியை, ஆபத்சகாய பகவானின் கையிலும், சாப்பிடுபவர்களின் பாக்கியத்திலும் விட்டு விட்டேன்.

என்ன பாயசம்? எப்படிச் செய்வது? பூரி பாயசமா! பாதாம் கீரா! முந்திரி கீரா! இப்படி தலைக்குத் தலை ஒரே புகழ் மயம். கடைசியில் ஒரு ஸ்பூன் பாயசம்தான் எனக்கு மிஞ்சியது. எந்தச் சூழ்நிலையிலும் திடமாக (கல்லு போல்) எதிர்த்து நின்று போராடும் குணத்தை கொடுத்த பகவானையும், அந்த நாளையும், நான் மறக்கவே முடியாது.

— லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்,
சென்னை - 24.



• ஆம்பரவனேஸ்வரர் கோயில்

கதைகளைக் கேட்டிருக்கிறோம்!

நாடெங்கும் திரௌபதி அம்மனைக் கண்கண்ட தெய்வமாக லட்சக்கணக்கான மக்கள் வழிபட்டு வருகிறார்கள். அந்தத் திரௌபதியின் சோகக் குரலாக அல்லவா இந்தப் பாட்டு ஒலிக்கிறது.

மாமரங்கள் நிறைந்த காடாக ஒரு காலத்தில் இருந்ததால் ஆம்பரவனம் எனச் சொல்லப்பட்ட நல்ல கூரூர் கும்பகோணத்தி லிருந்து நாச்சியார்கோவில் தாண்டி கிழக்கே



• திரௌபதை

'ஐவரும் ஒன்றல்லவோ - இந்த
அருங்கிளி தனியல்லவோ
பாண்டவர்கள் எல்லாம் ஒன்றல்லவா
இந்தப்
பதிவிரதை தனியல்லவோ
என்னைப் போல பெண்களெல்லாம்
ஏலமதி போவாதீங்க
ஏலமதி போனாலும்
என்னப் போல சபதம் போடாதீங்க...'

அந்த மாங்கனித் தோப்பில் ஒற்றைக் குயிலின் சோகக் குரல் போல இழைந்து வந்த அந்தப் பாட்டு மனதை உருக்கியது. படைக்கும் கடவுளின் தேவியேயானாலும் அவளும் பெண்ணின் துன்பங்களை அடையத்தான் செய்கிறாள். எத்தனை

உற்றது சொன்னால் அற்றது பொருந்தும்

ஐந்து கிலோமீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது. இங்குள்ள மிகத் தொன்மையான ஆலயம்தான் ஆம்பரவனேஸ்வரர் ஆலயம். தேவி மங்களாம்பிகை. கோயிலில் மாமரங்கள் நிறைந்துள்ளன. இப்போது மட்டுமில்லை, ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாகவே.

துர்வாச முனிவர் இங்கு இருந்து தவம் செய்து கொண்டு வந்தாராம். தவம் முடிந்து அந்த மரத்திலுள்ள மாம்பழத்தை மட்டுமே

• குத்துவிளக்கில் ஆவாஹனம்



புசிப்பது வழக்கம். வனவாசத்தில் அந்தப் பக்கம் வந்த பாண்டவர்களிடம் பாஞ்சாலி முனிவருக்காகவுள்ள மாம்பழத்தைப் பறித்துத் தரச் சொல்லியிருக்கிறாள். சரிதான் என பீமனும் பறித்துத்தர, விஷயமறிந்த கிருஷ்ணன் பதறிப் போய் விட்டார்.

'கெட்டது காரியம். துர்வாசர் தவம் முடிந்து கண் திறக்கப் போகிறார். அவருக்கான பழத்தை இவர்கள் சாப்பிட்டால் சபித்து விடுவாரே'

என ஓடி வந்து விஷயத்தைச் சொன்னாராம். 'ஐயையோ, இப்போது பறித்த பழத்தை எப்படி ஒட்ட வைப்பது?' என பதறியிருக்கிறார்கள் பாண்டவர்கள்.

'உற்றது சொன்னால் அற்றது பொருந்தும்' என்றாராம் கிருஷ்ணர். அதாவது அவரவர் மனதில் உள்ளதை ஒளிக்காமல் சொன்னால் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மேலேறி மாம்பழம் மரத்தில் ஒட்டிக் கொள்ளும் என்று சொன்னாராம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மன ரகசியத்தைச் சொல்ல படிப்படியாக மேலேறியது மாம்பழம். கடைசியாகக் கொஞ்சம் தயங்கிய பாஞ்சாலி, தன் சுயம்வரத்தில் வில்லை வளைத்த கர்ணனைக் கண்டு 'இவனே வெற்றி பெறக் கூடாதா' எனத் தடுமாறியதைச் சொல்லவும் மாங்கனி கிளையில் போய் ஒட்டிக் கொண்டதாம். துர்வாச முனிவரின் சாபத்திலிருந்து தப்பினார்கள்.

ஆம்பரவனேஸ்வரர் கோயிலிலேயே அர்ச்சுனருக்கும், துர்வாச முனிவருக்கும் சிலைகள் உள்ளன. முதலாம் கரிகால் சோழனால் திருப்பணி செய்யப்பட்ட இக்கோயில் பின்னர் ஞானசம்பந்தரால் பாடப்பெற்றது. இந்த நூற்றாண்டில் தேவக்கோட்டை அருணாசலம் செட்டியார் கனவில் தோன்றி மங்களாம்பிகை தன் கோயிலைச் சீர்ப்படுத்துமாறு ஆணையிட்டதைச் சிரமேற் கொண்டு செட்டியார் திருப்பணிகள் செய்திருக்கிறார். பிறகு கோயில் வருவாய்க்கும், குருக்கள் நித்ய படிக்காகவும் ஏற்பாடுகள் செய்திருக்கிறார்.

"இக்கோயில் தேவி மங்களாம்பிகை மஹா வரப்ரசாதி. என்னுடைய குடும்பத்திலேயே கூட வேண்டிக் கொண்டு நிறைய கல்யாணங்களை நடத்தி வைத்திருக்கிறாள். இன்றைக்கும் இந்தக் கோயிலில் பூஜை, நிவேதனம் என குறைபாடில்லாமல் நடக்கிறது என்று சொன்னால் இந்த அம்பாள்தான் காரணம்."

என்கிறார் சோமசுந்தர குருக்கள். மங்களாம்பிகையும், ஆம்பரவனேஸ்வரரும்

• ஜெயராமன்



• உமா ஜெயராமன்





• ஆம்பரவனேஸ்வரர் கோயிலில்

நூற்றாண்டுகளாக அக்கோயிலில் உறைந்து மக்களுக்கு அருள்பாலித்து வருகிறார்கள். அங்கிருக்கும் பைரவர் மிகவும் சக்திவாய்ந்தவராம். அடிக்கடி பைரவருக்கு அபிஷேக ஆராதனைகள் நடைபெறுகிறதாம். கும்பகோணத்து முக்கிய பிரமுகர் இங்கு வந்து அடிக்கடி பைரவருக்கு ஆராதனைகள் செய்வது வழக்கம் என்கிறார் அவர்.

மிகப் பழைய அக்கோயிலின் புல்படர்ந்த சுற்றுப் பிரகாரத்தில் நடக்கும் போது எத்தனை சரித்திரங்களை, எத்தனை கதைகளை இக்கோயில் கண்டிருக்கும், கேட்டிருக்கும் எனத் தோன்றியது.

இக்கோயிலுக்கு (ஊரின்) ஈசான்ய மூலையில் திரௌபதி அம்மன் கோயில் உள்ளது. 'உற்றது சொன்னால் அற்றது பொருந்தும்' என ஆண்கள் சொல்ல இவர்கள் ஆடிய ஆட்டத்தில் பணயப் பொருளாக வதைபட்ட திரௌபதி இங்கே குடிகொண்டு இருக்கிறாள். இவள் சரித்திரத்தைப் பாடலாக கிராமிய மணத்துடன் இன்றும் பாடலாக பாடுகிறார்கள் இக்கோயிலில் பூஜை செய்துவரும் தங்கவேலு பூசாரியும், கோவிந்தம்மாளும்.

"நாளைக்கு சாப்பாட்டுக்கு என்ன பண்ணுவது என்ற நிலையில் இருந்தவன் நான். இக்கோயில் திரௌபதி அம்மன்தான் எனக்குக் கண்கண்ட தெய்வம். இன்றைக்கு நான் வசதியாக வாழ்கிறேன் என்றால் அதற்குக் காரணம் இந்த அம்மன்தான். எனக்கு எந்தக் குறையிருந்தாலும் இங்குதான் வந்து சொல்வேன். சொந்தத்தாயிடம் பேசுவது போல இந்த அம்பாளிடம் பேசலாம். இங்கு எந்தவிதமான பயமோ, வழிபாட்டு முறைகளோ தேவையே இல்லை.

என்னுடைய வாழ்க்கையில் நிறைய ஏற்ற இறக்கங்கள். அத்தனையிலும் இவளைத் துணையாக வைத்துக் கொண்டுதான் ஏறி இறங்கினேன். இங்கு இடித்துக் கொடுக்கப்படும் கஸ்தூரி மஞ்சள்தான் என்னுடைய ரட்சையே. எப்பேர்ப்பட்ட சிரமமான காரியமானாலும் 'அம்மா திரௌபதி நீதான்'னு ரட்சை வைத்துக் கொண்டு போய்விடுவேன். இதோ இப்ப நானும் என் மனைவியும் எந்தக் குறையுமில்லாம இருக்கிறோம்."

என மனமுருகி அவளின் சன்னிதியிலே சொன்னவர் 'ஜெய்மாருதி மேரேஜ் சர்வீஸஸ்' உரிமையாளரான ஜெயராமன். அவருடைய உறவினரான பூவாம்பூர் பி.வி. சுவாமிநாத ஐயர் இக்கோயில் வளர்ச்சிக்காக நிறைய பாடுபட்டு இருக்கிறார். இன்றைக்கும் கோயிலுக்காக அவ்லூர் மணிப்பிள்ளை, நாடிமுத்து, சித்தையா தேவர், தம்பு வாத்தியார் இவர்கள்தான் ஓடியாடி வேலை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள்.

இங்கும் பாண்டவர்களின் வரலாற்றுக்

• அத்திமரத்தாலான பாஞ்சாலி



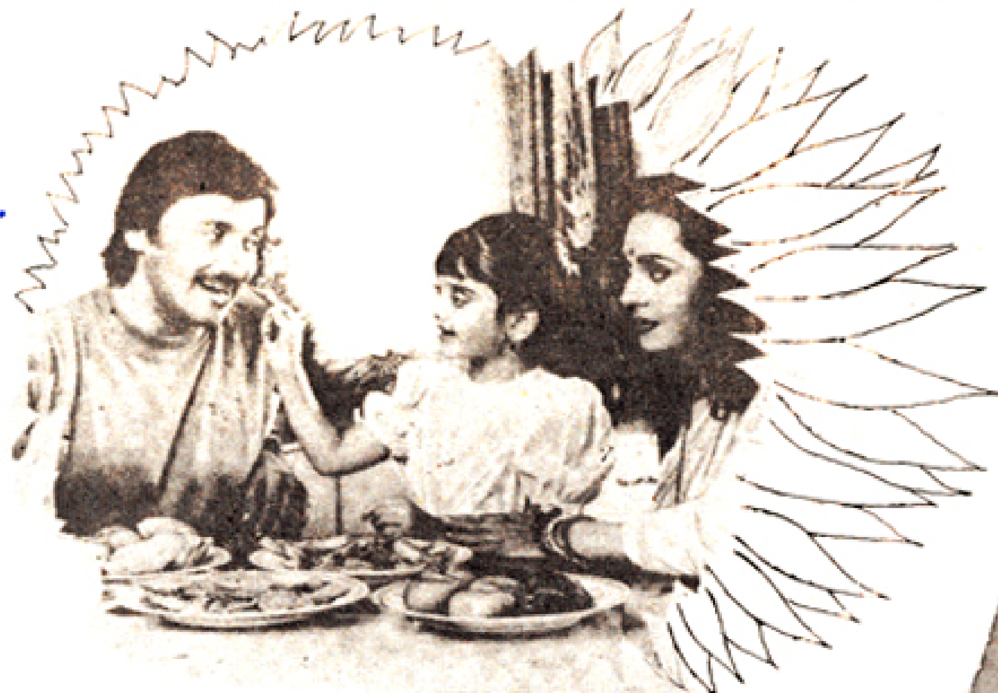
உடல்

நலம்

அதுவே

உயர்ந்த

சொத்து



இருபது வருடமாக இல்லத்தரசிகளின் ஏகோபித்த சான்றுபெற்ற ஓரே சமையல் எண்ணெய்

சனோலா

இதில் சமைத்தால் சுவையும் அதிகம். கொழுப்புச்சத்தும் மிகக்குறைவு

தமிழ்நாடு வேளாண்மைத் தொழில்கள் இணையகம்
(தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்)
அக்ரோ இல்லம், திரு.வி.க. தொழிற்பேட்டை, சென்னை - 600 032.

சனோலா - 'பொன் மனத்திற்கேற்ற பொன்னான சமையல் எண்ணெய்'



DIPR/4101/DIS/97



• அன்னதானம்

கதையே தொடர்வதால் இக்கோயிலும் மிகப் பழமையான கோயில் எனவே தெரிகிறது.

போர்க்களத்தில் களபலி கொடுக்க அரவானைத் தேர்ந்தெடுத்ததும், அவனே வீரனாகக் காளியிடம் தன் சிரத்தை அறுத்துப் போட்ட பின்னும் பல ஆயிரம் சேனைகளை வென்று கொல்ல வரமருள வேண்டிக் கொண்டதாகவும் சொல்கிறார்கள்.

இங்கு நடக்கும் தீமிதியும், ஏகதின லட்சார்ச்சனையும் மிகப் பிரசித்தமானது. அப்போது ஆம்பரவனேஸ்வரர் கோயில் குருக்கள் லட்சார்ச்சனை நடத்துவதற்கான ஆயத்தங்களை கவனிக்கிறார்.

சென்ற நூற்றாண்டில் பக்கத்தில் ஓடும் திருமலைராஜன் ஆறில் அத்திமரத்தால் ஆன பாஞ்சாலி சுற்றுப் பரிவாரங்களுடனான சிலை அடித்து வரப்பட்டு இங்கு ஒதுங்கி இருக்கிறது. அவளுடனே முத்தால் ராவுத்தரும் காவல் தெய்வமாகக் கூட வந்தாராம். இந்து முஸ்லீம் இணைந்த அழகை இங்கு காணமுடிகிறது. உற்சவ மூர்த்தியாக அவள் அழகுற காட்சி தருகிறாள். ராவுத்தருக்கு கருட்டுப் படையல் வைக்கப்படுகிறது.

நாடெங்கிலும் இக்கோயிலுக்கு 'மரலாளிகள்' என்று சொல்லப்படும் பக்தர்கள் இருக்கிறார்கள். நிறைய குடும்பங்களில் இந்தத் திரௌபதை பல அற்புதங்களை நிகழ்த்தி இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். குறிப்பாக இவளால் மிகவுயர்ந்த நிலைக்கு வந்துள்ள பாம்பே சுவாமிநாத அய்யரும் அவருடைய சகோதரர்களும் இருமுறை கோயிலைப் புதுப்பித்துக் கும்பாபிஷேகம் நடத்தி இருக்கிறார்கள். 'ஜெய்மாஹி' ஜெயராமன் ஆடி வெள்ளியில் பால்குடம் எடுத்து, லட்சார்ச்சனை நடத்தி ஆயிரக்கணக்கானவர்களுக்கு அன்னதானம் செய்கிறார்.

"மனதிலே அசைக்க முடியாத தெய்வ நம்பிக்கையும் யாரையும் கெடுக்கக் கூடாது என்ற எண்ணமும், உழைத்து, உயர வேண்டும் என்ற வைராக்கியமும் இருந்தால் போதும்" என்கிறார் ஜெய்மாஹி ஜெயராமன்.

இந்த மூன்று தாரகமந்திரங்களை கைக்கொள்ளும் யாருக்குத்தான் தெய்வம் ஓடி வந்து உதவ மறுக்கும்? அதுவும் சாந்தமே சொரூபமாக, வருவோருக்கு வரங்களை வாரிவழங்கும் தெய்வமாக நிற்கும் திரௌபதை 'இல்லை'யென்றா சொல்லப் போகிறாள்? தானே இப்பூவுலகில் பெண்ணாகப் பிறந்து படாத கஷ்டங்களைப் பட்டவள் அல்லவா? அவளுக்குத்தானே தெரியும் கஷ்டப்படுபவர்களின் மனநிலை?

'மூர்த்தி சிறிதானாலும் கீர்த்தி பெரிது' என்பது இக்கோயில்களுக்குத்தான் பொருந்தும். காலத்தைத் தன்னுள்ளே அடக்கி, காலத்தை விஞ்சி கருணாகடாட்சத்துடன் அருள்பாலித்து வருகிறார்கள் ஆம்பரவனேஸ்வரரும், மங்களாம்பிகையும், திரௌபதை அம்மனும்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்

படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்



• தங்கவேலு



• கோவிந்தம்மாள்



• சோமசுந்தர குருக்கள்

கரு உருவாக தடைகள் ஏன்?

டாக்டர்
எஸ். ஜெயராமன்



திருமணம் முடிந்த கையோடு பெற்றோர்களும் மற்றவர்களும் உடனே எதிர்பார்ப்பது குழந்தைப் பேறுதான். இதற்கு ஆணின் உடல் ஆரோக்கியத்துடனும் பெண்ணின் கருப்பை எல்லா வகையிலும் முழு ஆரோக்கியத்துடனும் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். ஆனால் மற்றவர்கள் எதிர் பார்ப்பு ஒருபுறம் இருக்க ஒரு வருடமாவது குழந்தைப் பேற்றைத் தவிர்த்து இளம் தம்பதிகள் கொஞ்சம் சந்தோஷமாக வாழ்க்கை இன்பத்தை அனுபவிக்கலாமே என்று எண்ணுவது இந்தக் காலம்! இதற்காக பல வித கருத்தடை முறைகளை கடைப்பிடிப்பது உண்டு.

குழந்தைப் பெறுவதை எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் வைத்துக் கொள்ளட்டும். முதலில் பெண்கள் தங்கள் கருப்பை ஆரோக்கியமான நிலைமையில்தான் உள்ளதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டியது மிகவும் அவசியம். காரணம் கொஞ்ச நாள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாமே என்ற எண்ணத்தில் ஒன்று இரண்டு ஆண்டுகள் கர்ப்பத்தை தள்ளிப் போட்ட பலர், பிறகு குழந்தை வேண்டும் என்று விரும்பிய போது கரு உண்டாக முடியாதபடி பல கோளாறுகள் இருப்பது மருத்துவ சோதனைக்குப் பின் தெரிய வந்திருக்கிறது.

குழந்தை தங்கவில்லை என்றால் இதற்குக் கணவன் மனைவி இருவரில் யார் வேண்டுமானாலும் காரணமாக இருக்கலாம்! ஆனால் 'ஐயோ இதை முதலிலேயே கவனிக்காமல் போனோமே!' என்று வருத்தப்படும் நிலை சிலர் விஷயத்தில் ஏற்பட்டு உள்ளது. எளிதாக சரி செய்யக்கூடிய சிறு கோளாறுகள் கூட பின்னர் பெரிதாகிவிடுவதும் உண்டு. இப்படிப்பட்ட வேதனையான அனுபவங்களை தவிர்க்க கர்ப்பத் தடைக்காக கருத்தடை மாத்திரைகள் எடுத்துக் கொள்கிறார்களோ அல்லது கர்ப்பத்தடை சாதனங்களை பயன்படுத்துகிறார்களோ, தங்கள் உடல் நிலைமை 'நார்மல்' ஆகத்தான் உள்ளது என்பதை முறையான சோதனை மூலம் உறுதி செய்து கொண்ட பிறகு செய்வது நல்லது. அப்போதே தெரிந்து போகும். உடனே அதற்கான சிகிச்சையை தொடங்கி விடலாமே.

உதாரணமாக சினை முட்டை அணுவே உற்பத்தி இல்லாத குறைபாடு, வளர்ச்சி இல்லாத சிறிய கர்ப்பப்பை, உயிரணுவே உற்பத்தி இல்லை அல்லது மிகக் குறைவு என்கிற ஆண்களின் பெரும் பிரச்னை இவைகளைக் கூறலாம்! சினை குழல் என்கிற Fallopian Tube ல் அடைப்பு இருப்பதும் தாமதமாகக் கண்டு பிடிப்பது உண்டு. இது போன்ற இன்னும் அநேகக் கோளாறுகள் உள்ளன. இவைகள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? சித்த மருத்துவ முறைகளால் எப்படி தடுக்கவும் சரிசெய்யவும் முடியும் என்பதைக் காணலாம்!

இதற்கு முன் பொதுவான சில அடிப்படை உண்மைகளை தெரிந்து கொள்ளலாம்! இதனால் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனது மாதவிடாயில் தோன்றும் மாற்றங்கள் அறிகுறிகளைக் கொண்டே கருப்பையில் ஏதோ கோளாறு இருப்பதை காலம் கடந்து போகும் முன்பே ஆரம்பத்திலேயே கண்டு கொள்ளலாம்! உடனே சிகிச்சை பெற முடியும்! இதற்குக் கருப்பை மற்றும் அதைச் சார்ந்த உறுப்புகள் அவை செயல்படும் விதம் இவைகளைப் பற்றி சில அடிப்படை விஷயங்களை ஒவ்வொரு பெண்ணும் தெரிந்து கொள்வது மிக அவசியம்.

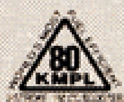
பலர் மாதந்தோறும் நான்கு நாட்கள் தீட்டு மட்டும் வெளியானாலே போதும், எல்லாம் சரியாகத்தான் இருக்கிறது என்று நினைக்கிறார்கள். இன்னும் திருமணம் ஆகி பத்து ஆண்டுகள் ஆகியும் குழந்தைப் பேறு இல்லை என்று பல மருத்துவ மனைகள் பல டாக்டர்களிடம் தொடர்ந்து சிகிச்சை எடுத்துக்

எல்லா வழிக



In partnership with











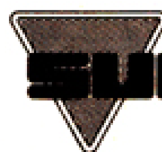






SUPREMO

லும் மன்னன்



எப்போதுமே உங்களுக்கு ஒப்பற்ற கம்பீரமும், சக்தியும், செயல் திறனும் தந்துவரும் எல்எம்எல் லிமிட்டெட் இப்போது வழங்குகிறது ஒரு ராஜகம்பீரமான ஸ்கூட்டர்... புதிய சுப்ரீமோ. இந்தியாவிலேயே மிகமிக அழகான, சக்தி வாய்ந்த, விரைவான மற்றும் உலகிலேயே மிக அதிக பெட்ரோல் சிக்கனமுள்ள 150 சிசி, 2-ஸ்ட்ரோக் ஸ்கூட்டர். எனவே இது எல்லா வழிகளிலும் மன்னன்.

FROM LML

ULKA 20858 TAM-1



இனிப்புப் போட்டு செய்த அவல் அதிகம் மீதமாகி விட்டது. அதன் மீது சிறிது தண்ணீர் தெளித்து உருண்டைகளாக உருட்டி, மைதாமாவில் முக்கி எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்தேன். வித்தியாசமாக இருக்கிறதே என்று விரும்பிச் சாப்பிட்டார்கள்.

— பி. ஜானகி

கொண்டே வரும் பெண்களில் பலருக்கு அவர்களின் கருப்பையில் என்ன கோளாறு, எதனால் கருத்தரிக்கவில்லை என்பதே தெரியவில்லை.

அடி வயிற்றின் நடுப் பகுதியில் மூத்திரப் பைக்கு மேலாக முன்னோக்கி சற்று சாய்ந்தபடியும் பின்புறம் மலக்குடலை ஒட்டியும் அமைந்திருக்கும் வலுவான தசையால் ஆனதே கர்ப்பப்பை. இது நீள வாக்கில் 3 அங்குலமும் அகலத்தில் 2 அங்குலமும் உள்ளதாக முக்கோண வடிவத்தில் 1 அங்குலம் வரை தடித்த தசைச் சுவர்களால் ஆனது! கருப்பையிலிருந்து ஏறத்தாழ 4 அங்குல தூரத்தில் இடப்புறமும் வலப்புறமும் பெரிய சைஸ் பாதாம் கொட்டை வடிவத்தில் இரண்டு அண்ட கோளங்கள் - அதாவது சினைமுட்டையை உருவாக்கும் ஓவரி உள்ளன. கருப்பையின் இடப்புறமும், வலப்புறமும் ஒவ்வொன்றாக வாய்க்கால்கள் போன்று இரண்டு குழாய்கள் வெளிப்புறமாக நீண்டு முடிவில் கை விரல்கள் போன்ற அமைப்புடன் ஓவரிகளை தொட்டுக் கொண்டு இருப்பவை நாதவாகி அல்லது சினை குழல், அல்லது கருக்குழல் (Fallopian Tube) ஆகும்.

அண்ட கோளங்கள் என்கிற ஓவரிகளில் மூளையின் பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் உதவியுடன் 4 வகை ஹார்மோன்கள் FSH-LH-Oestrogen-Progesterone சுரக்கின்றன. அதன் பலனாக பெண்முட்டையின் கரு அணு உறை இந்த கோளங்களில்தான் முதலில் உற்பத்தியாகி அது முட்டையாக (Ovum) 14 நாட்களில் முதிர்ச்சியடைந்து கருக் குழாய் வழியாக கருப்பைக்குச் செல்கிறது. இந்த முட்டை முதிர்ச்சியடைய அடைய கருப்பையின் உள் படலம் ஆகிய சூல் மெத்தையிலும் (Endomentrium) சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. சூல் கொண்ட முட்டையை வரவேற்க இது தயாராகிறது. இதை (Endomentrial Response (er) என்று சொல்வதுண்டு. மாத விடாய் ஆன 14-ம் நாள் முதல் கரு முட்டை வளர்ச்சி, முதிர்ச்சி, மற்றும் மலர்ச்சியை (Rupture) சரி பார்க்க (Follicle Study) என்கிற Ultra Sound சோதனை செய்து பார்ப்பது வழக்கம்!

கரு முட்டை கருக்குழாயினுள் இருக்கும் போது ஆணின் விந்து அணுவோடு சேர்ந்தால் சூல் ஏற்படுகிறது. இந்த சூல் முட்டை நகர்ந்து கர்ப்பப்பை உட்புறம் தயாராக உள்ள சூல் மெத்தையில் நன்றாக பதிந்து கொள்கிறது. இது 280 நாட்களில் குழந்தையாக முழு வளர்ச்சி அடைந்து 281 ஆம் நாள் பிரசவமாகிறது. கருக் குழாயினுள் முட்டை சூல் கொள்ளாவிட்டால் 2 நாட்களில் சிதைந்து அதன் துணுக்குகள் கருப்பையின் உள்புறக் கழிவு மற்றும் இரத்தத்துடன் கலந்து மாதவிடாயாக வெளியேறுகிறது. இது 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை தொடர்ந்து நிகழக் கூடியது. இதுவே ஆரோக்கியமான மாதவிலக்கு ஆகும்.

பெண்ணின் பலருக்கே தெரியாத இன்னொரு உண்மை இதில் உண்டு! 28 நாட்களுக்கு ஒருமுறை கொஞ்சமும் தவறாமல் பல பெண்களுக்கு விலக்கு ஏற்படுவது உண்டு. வேறு எந்தக் குறைபாடும் அவர்களால் உணர முடிவதில்லை. ஆனால் கரு முட்டை உருவாகாமலேயே கருப்பையின் உள்படலம் மாத்திரம் சிதைவடைந்து மாதந்தோறும் இரத்தத்துடன் வெளியாகிக் கொண்டு இருக்கும். இந்நிலையில் இவர்கள் கர்ப்பம் அடைய முடியாது. 'மாதவிலக்கு' தனக்கு சரியாகத்தான் இருக்கிறது என்று இவர்கள் நினைத்துக் கொள்வது உண்டு. இதை Anovulatory Cycle என்பர்.

கருக் கோளத்திலிருந்து முதிர்ச்சியடைந்த முட்டை கரு குழாயினுள் வந்து இரண்டு நாட்கள்தான் நல்ல நிலையில் இருக்கும். அதற்குள் ஆண் விந்து அணுவுடன் கூடினால்தான் கர்ப்பம் ஏற்படுகிறது. ஆணின் உயிர் அணு ஆரோக்கியமானதாக இருந்தால் கருப்பையினுள் 5 நாட்கள் வரை உயிரோடு இருக்க முடியும். எனவே மாத விடாய் தொடங்கி 10 நாள் முதல் 16 ஆம் நாள் வரை கருத்தரிக்க மிகவும் ஏற்ற காலமாகும். அதனால்தான் கரு தரிக்கும் காலம் (Fertility period) இந்த 7 நாட்களாக (5+2) ஆகும். கர்ப்பத்தைத் தவிர்க்க விரும்புபவர்கள் இந்த நாட்களில் கட்டுப்பாடோடு விலகி இருக்க வேண்டும்.

'Cloning' முறையில் ஒருவரைப் போலவே அச்சு அசலாக இன்னொருவரை உருவாக்க முடியும் என்று நவீன விஞ்ஞானம் செய்து காட்டி உள்ளது. சற்று வித்தியாசமான முறையில் நினைத்தபடி ஆண், பெண் குழந்தையைப் பெற முடியும் என்கிற வகையில் சித்தர்களும் சில வழிமுறைகளைக் கண்டு கூறி உள்ளனர்.

விஞ்ஞான ஆய்வுக் கூடத்தில் இல்லாமல், இயற்கையான சரீர தத்துவத்தின் அடிப்படையில்! இதற்குத் தொடர்ந்து சில ஆண்டு பயிற்சி, உடல் ஆரோக்கியம், மனக் கட்டுப்பாடு, இவை அவசியம் வேண்டும். சித்தர்கள் இயற்றிய 'சரநூல்', 'வாசியோகம்', 'அடுக்கு நிலை போதம்', இவைகளில் இந்த விஷயம் அடங்கி உள்ளன. வாசியோக முறைப்படி சுவாசக் கலையை கட்டுப்படுத்த அறிந்தவர்களுக்கு இது முடியும்!

நவீன விஞ்ஞான கண்டு பிடிப்பின்படி பெண் முட்டை கருவில் அடங்கியுள்ள X குரோமோசோமுடன் ஆண் உயிரணுக் கருவில் உள்ள X குரோமோசோம் இணைந்தால், பெண் குழந்தையும் Y குரோமோசோம் இணைந்தால் ஆண் குழந்தையும் உருவாகிறது. (பெண்ணிடம் X குரோமோசோம் மட்டும் உண்டு. ஆணிடம் X - Y ஆகிய இரண்டுமே உண்டு) ஆக குழந்தை ஆண் பெண் என்று அமைவது ஆணைப் பொறுத்த விஷயமே! உண்மை இப்படியானால் ஒருவர் விரும்பியபடி ஆண் குழந்தை அல்லது பெண் குழந்தை எப்படி பெற முடியும்? நியாயமான கேள்விதான். வாசியோகப் பயிற்சி மூலம் இதயத் துடிப்பையே நிறுத்திக் காட்ட முடியும் என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள். இதுபோலவே ஆழ்நிலைப் பயிற்சி மூலம் உயிரணுவின் X - Y குரோமோசோம்களையும் கட்டுப்படுத்துவது தான் இதற்குச் சரியான விளக்கம்!

'அர்த்தநாரி' தத்துவப்படி ஆண் பெண் இருவருக்கும் உச்சி முதல் பாதம் வரை நேர் பாதி இடப்புறம் சந்திர நாடி - சந்திர மண்டலம் - பெண் தன்மை மிகுந்த பாகம்; வலப்புறம் சூரியன் நாடி - சூரிய மண்டலம் - ஆண் தன்மை மிகுந்த பாகம் ஆகும். வாசியோகம் மூலம் வலப்புறம் நாசியில் சுவாசக் கலையைத் தொடர்ந்து அதிகம் செலுத்தி நிலைத்திருக்கச் செய்வதன் மூலம் மனோபலம், புத்திபலம், ஆன்மசாந்தி மட்டுமல்ல ஆண் தன்மையையும் உடலில் பெருகச் செய்யலாம்!

தொடர்ந்த பயிற்சியினால் உடலின் ஜீவ காந்த சக்தியினால் ஆண் உயிரணுவில் உள்ள Y குரோமோசோம் அதிகம் சக்தி ஏற்றம் (charge) அடைந்து பெண் தன்மைக்கான X குரோமோசோம் ஈர்ப்புவலு இழந்து விடுகிறது. இது போல பெண் கரு முட்டையின் X குரோமோசோம் தன் இயல்பு மாறி ஆண் தன்மைக்கான Y குரோமோசோமுடன் சேரும் ஈர்ப்புத் தன்மை பெறுகிறது. இதனால் கருவுறுதலில் Y-X குரோமோசோம்கள் இணைந்து ஆண் குழந்தை உருவாக வழி வகை ஏற்படுகிறது.

இதற்குக் கணவன் மனைவி இருவருக்குமே முன்பிருந்தே சூரிய - சந்திரகலை சுவாசப் பயிற்சியும் சேர்க்கையின் போதும் விரும்பிய படி சுவாசத்தை நிலை நிறுத்தும் பயிற்சியும் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்பது முக்கிய மாகும்! ஜோதிட விதிப்படி அவரவர் கிரக நடப்பு - சாரம் ஹோரை இவைகளையும் அனுசரிக்க வேண்டியது இன்றியமையாதது. இன்னும் ஆண் - பெண் குழந்தை பெறும் வாய்ப்பினை அதிகரிக்கும் அநேக மூலிகைகளும் மருந்து தயாரிப்புகளும் கூட சித்தர் மருத்துவத்திலும் ஆயுர்வேத - அஷ்டாங்க ஹ்ருதயத்திலும் உண்டு.

இயற்கையில் ஆண்களைவிட பெண்களுக்கு நோய் குறைவு! அதிலும் 90% நோய்கள் கருப்பையின் தொடர்பாகவே ஏற்படுகின்றன. ஆகவே கருப்பை நலத்தை ஒழுங்காகப் பேணி வந்தாலே பல நோய்களை, உடல் பலவீனங்களை தடுத்துக் கொள்ளலாம்! முற்காலம் 10 - 12 குழந்தை பெற்று 70 வயது வரை நோயின்றி வாழ்ந்தவர்கள் உண்டு. இப்போது கர்ப்பம் - பிரசவம் என்பதையே ஒரு ஆபத்தான 'கண்டம்' - நோயாகக் கருதும் நிலைமையை உருவாக்கி விட்டார்கள். சித்தர் முறைகளைக் கையாண்டால் கர்ப்பமும் பிரசவமும் ஒரு சுகமான அனுபவம்!

அழகான, அறிவுள்ள, ஆரோக்கியமான குழந்தைகளைப் பெறவே அனைவருக்கும் ஆசை! ஆனால் இதற்கு முன் நிபந்தனை போல ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும், கருப்பை நலமும் வேண்டும் என்ற உண்மை எத்தனை பேருக்கு உறைக்கிறது?

கருப்பை நலத்தைப் பேணுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான குழந்தையைப் பெறுவதால் Congenital Disease என்கிற "கருவிலே உருவாகும் நோய்கள்" பலவற்றையும் தவிர்த்து

வாழைப்பூ பொறியல் செய்யும் போது, கூடவே ஒரு வாழைத் தண்டையும் வாங்கி வாழைப் பூவுடனே சேர்த்து சமையல் செய்ய மாறுபட்ட பொறியல் கிடைக்கும்.

— யசோதா



விடலாம்! இதற்காக திருமணம் ஆகப் போகின்ற - ஆன பெண்கள் மனதில் நன்றாகப் பதிக்க வேண்டிய சில விஷயங்களை பார்ப் போம்!

சென்ற தலைமுறை வரை பெண்கள் நன்றாக உணவு உண்டு தினம் ஏதோ ஓர் உடல் உழைப்பிலும் ஈடுபடுவது உண்டு. Snacks ஐ கொறித்தபடி சோம்பி இருப்பது இல்லை. அவர்களுக்கு மாதந்தோறும் ரத்தப் போக்கின் போது ஓய்வாக இருப்பதனாலும், உடல்வலு காரணமாகவும் உணவு ஊட்டம் காரணமா கவும் இரத்த இழப்பினால் ஏற்படும் அசதி, சோர்வு அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையில் அவ்வளவாக பாதிக்கவில்லை. இப்போதைய நிலை என்ன? பெரும்பாலான படித்து வேலை செய்யும் பெண்களுக்கு 3 இட்டிலிதான் மதிய உணவு. பிரயாணம் வேலைப் பளுவோ அதிகம். இன்னும் உடல் ஆரோக்கியம் வலுவைவிட ஒல்லியாக அழகாகத் தோன்ற வேண்டும் என்பதற்காகவே உணவை புறக் கணிப்பவர்கள் பலர்! இவற்றின் பலனாக மாதந்தோறும் ஏற்படும் ரத்த இழப்பை - அதனால் ஏற்படும் சோர்வு பலவீனத்தை பலர் தாங்கக் கூடிய நிலையில் இல்லை. 28 நாட் களுக்குள் இந்த பலவீனங்கள் முழுமையாக மாறிவிடும் முன்பே மீண்டும்...!

பெரும்பாலான பெண்கள் உடலின் தாங்கும் சக்தியை "வரவுக்கும் செலவுக்கும் சரி" என்கிற அளவில்தான் வைத்திருக்கிறார்கள். இப்படிப்பட்டவர்கள் திருமணத்திற்குப் பின் மாதவிலக்கு பலவீனங்களுடன், கூடுதலாக தாம் பத்திய வாழ்க்கைக்கும், 10 மாதம் வயிற்றில் குழந்தையைத் தாங்கி ஊட்டம் தரவும் அதிக மான வலுவும் ஆரோக்கியமும் பெற்றிருக்க வேண்டியது அவசியம் அல்லவா?

கருப்பை தொடர்பான சில நோய்கள் மருத் துவ சோதனைகளுக்கு அகப்படாமல் மர்மமாக இருப்பதுண்டு. ஹார்மோன் சுரப்புக் குறை பாடுகள், ஏற்றத் தாழ்வுகளினால் வருவதும் உண்டு. அப்படி இல்லாமலேயே கூட இருப்பது உண்டு. அவை பல மூளை நரம்பியல் நோய்கள் போலவும் வாத ரோகம் போலவும் காணப் படும். X-Ray, Scan மூலம் காண முடியாதபடி இடுப்பு, முதுகு வலி, கால்கள் இழுப்பு, மத மதப்பு, உடல் பாரமாக உணர்தல், தலை சுற்று, தூக்கம் இல்லாமை, இதயபடபடப்பு போன்று பலவகை உண்டு. இவை கருப்பை இயக்கக் கோளாறினால் வருபவை. இந்த வேறுபாட்டை கைநாடி மூலம்தான் கண்டறிய முடியும்! முறை யான சிகிச்சையினால் விரைவிலேயே நீங்கி விடுவதையும் காணலாம்! இன்னும் அதிக அள விலான இரத்தப் போக்கினாலும், நாட்கணக் கில் சரியாக வெளிப்படாத தீட்டு காரணத்தி



பள்ளி நாட்களில் தினமும் எண்ணெய் நிறையவிட்டு, வதக்கல் செய்வதைத் தவிர்த்து, முழுதானியம் சிறிது சேர்த்துக் கூட்டு செயது, குழந் தைககளைச் சாப்பிடப் பழக்க வேண் டும். எண்ணெய் மிச்சம், சத்து அதிகம்.

— ஆர். பார்வதி

னாலும் கூட அதன் பின்விளைவாக மேற் கண்ட கஷ்டங்கள் வருவதுண்டு. இவை எல் லாமே கருப்பை சார்பான நோய்கள்தான். இதற்கு முறையான சித்த மருத்துவம் உண்டு. தேர்ச்சி பெற்ற சித்த மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

அரக்கோணத்தைச் சேர்ந்த 36 வயது பெண் ஒருவர் 6 ஆண்டுகள் தூக்கம் இல்லாமல் துன்பப்பட்டார். வாரம் 2 நாள் திடீர் திடீ ரென்று உடல் கை கால்கள் நடுக்கம் சில் விட்டுப் போவது போன்ற துன்பங்களுடன் கண் மயங்கி இருளில் எங்கோ நழுவுவது போன்ற உணர்ச்சி ஏற்பட்டு பயத்தில் கத்தியே விடுவாராம்! Medical Test கள் எல்லாம் Normal என்று மன நோய் மருத்துவரிடம் போகச் சொல்லி விட்டார்கள். எமது கை நாடிப் பரிசோதனையில் இது கருப்பை சார் பான நோய் என்று கண்டறிந்து சிகிச்சை அளித்ததில் 2 மாதத்தில் குணம் பெற்றார். கருப்பை கோளாறு எவ்வளவு தூரம் பாதிக் கிறது என்பதற்கு இது ஒரு உதாரணம்!

ஆரோக்கியத்தை முறையாக பேணிக் கொள்ளாததாலும், பிறவிக் குறைபாடு மற்றும் பல வெளிக் காரணங்களாலும் கருப்பை நோய் கள் பல நூறு உண்டு. எல்லாவற்றையும் சுருக்க மாக மூளைச்சுரப்பி ஓவரியைச் சார்ந்த நோய் கள் - கருக்குழலைச் சேர்ந்த நோய்கள் - கருப் பையைச் சார்ந்த நோய்கள் என்று 3 வகை யாகப் பிரித்து விடலாம். சில சிக்கலான நோய் களில் இவை 2 அல்லது மூன்றுமே சம்பந்தப் பட்டு இருப்பதுண்டு. இம்மூன்றில் எந்த ஒரு பகுதி பலவீனம் அல்லது நோய்ப்பட்டிருந் தாலும் - கோளாறு அடைந்தாலும் குழந்தை பாக்கியம் பெற தடையாகி விடுகிறது.

திருமணம் ஆனதை அடுத்து சில பெண்களுக்கு அதுவரை இல்லாதபடி மாதப் போக்கு நாட்கணக்கிற்கு முந்தி சீக்கிரம் சீக்கிரமாக அல்லது மிகவும் தாமதமாக வருவதுண்டு. சாதாரணமாக மன வெழுச்சி, ஆவல் கர்ப்பப்பை பலவீனம் காரணமாகவும் இப்படி ஏற்படலாம். இவர்களுக்கு மருத்துவப் பரிசோதனையில் எந்தக் காரணமும் புலப்படாது. வேறு சிலருக்கு FSH, LH, Prolactin போன்ற ஹார்மோன்கள் அளவுக்கு அதிகமாக இருப்பதுண்டு. கருப்பை கூட சிறிதாக இருக்கக் கூடும். இக் கோளாறில் மூளைப் பகுதி (Hypo-thalamus) பிட்டியூட்டரி சுரப்பியின் கோளாறும் சம்மந்தப்பட்டிருக்கும். இது உண்மையிலே சிக்கலான பிரச்னை. நவீன மருத்துவத்தில் ஈஸ்ட்ரோஜன், புரோஜஸ்டிரான், ஆர்மோன்கள் மற்றும் மாத்திரை ஊசி மருந்துகள் மூலம் கருப்பையைத் தூண்டி மாத விலக்கை வரவைப்பார்கள்! இது ஒரு தொடர் கதை. சிலருக்கு தவிர்க்க முடியாததும் கூட! இக்குறைபாட்டை 21 வயதுக்குள் தொடங்கி சித்த மருத்துவ சிகிச்சை மூலம் பலருக்குச் சரி செய்யலாம்!

இத்துடன் ஹார்மோன்கள் சுரப்பு நார்மலாக இருந்து கருப்பை, ஓவரிகளின் அளவும் நார்மலாக இருந்து நீடித்த நிற்காத இரத்தப் போக்கு சிலருக்கு இருப்பதுண்டு. இதற்குக் காரணமும் அறியாமல் வேறு சிகிச்சையும் இன்றி கடைசிவரை இரத்தப் போக்கைக் கட்டுப்பட வைக்கும் ஹார்மோன் மருந்துகளே மாதம் மாதம் சாப்பிட்டு வருவார்கள் பலர். இப்படிப் பட்டவர்களுக்குக் குழந்தைப் பேறு கிடைப்பது எப்படி? ஆனால் முறையான சித்தர் குரு மருந்து சிகிச்சையின் மூலம் இவர்களும் குணம் அடைந்து குழந்தைப் பேறும் அடையலாம். 28 வயதுக்குள் சிகிச்சை பெறுவதே நல்லது. வயது அதிகம் ஆக ஆக ரத்தப் போக்கு கட்டுப்படலாம்! ஆனால் 35 வயதுக்கு மேல் குழந்தைப் பேறு கேள்விக்குறி ஆகிவிடும். சித்த குரு சிகிச்சையில் மறு வாழ்வு பெற்ற பெண்கள் பலநூறு பேர்!

கருப்பை சிறியதாக இருப்பதும் வளர்ச்சி இல்லாததும் மிகவும் சிக்கலான பிரச்னை. இந்தக் கோளாறில் மூளை மற்றும் பிட்டியூட்டரி சுரப்பிக்கும் பங்கு உண்டு. இதற்கு 18 - 21 வயதுக்குள் சிகிச்சை நீடித்து செய்தாக வேண்டும். சாதாரணமான மருந்துகள் பயன்படாது என்றாலும் ''பருத்திக் கொட்டை பால் பாயசம்'', "வெள்ளைப் பூண்டு பால் - இளகம்" போன்ற சில மருந்துகளை தொடர்ந்து எடுக்க வேண்டியிருக்கும். மாத விடாய் சரியாக வெளிப்படாதவர்களுக்கு எள்ளு + வெல்லம் சேர்த்து இடித்த கலவை, கடுகு லேகியம் பிரண்டை கிழங்கு சேர்த்த லேகியம் நன்கு பயன்படும். மாதுளை இலை பச்சையாக அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு மோரில் கலந்து 3 - 5 நாட்கள் சாப்பிட தாமதமாக தீட்டு வெளியாகும் கோளாறு சரி செய்யலாம். சுக்கு லேகியமும் பலன் தரும்.

கர்ப்பத்தைத் தடை செய்ய என்று திருமணம் செய்து கொண்ட இளம் தம்பதிகள் சிலர் 6 மாதம், 1 வருடம் கருத்தடை மாத்திரைகள் சாப்பிடுவது உண்டு. இவர்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய விஷயங்கள் உண்டு. ஏற்கெனவே பலவீனமான கருப்பை, ஓவரியின் செயல்பாடு உள்ளவர்கள் இதைத் தவிர்த்து இயற்கையான கருத்தடை முறைகளை கையாளலாம்! கருத்தரிக்கும் தினங்களைக் கணக்கிட்டு விலகி இருந்தாலே போதும்! கருத்தடைக்கான மாத்திரைகள் டாக்டரின் ஆலோசனை இன்றி தானே சாப்பிட்டுக் கொண்டு வந்த சிலருக்கும், திருவிழா, விரதம், பிரயாணம் போன்ற காரணங்களுக்காக மாதவிலக்கை தள்ளி வைக்க மாத்திரை எடுத்துக் கொண்ட சிலருக்கும் பிறகு குழந்தை வேண்டும் என்னும் போது கருத்தரிப்பதில் சில பிரச்னைகள் ஏற்பட்டு உள்ளன. இரண்டுக்கு மேல் இனி வேண்டாம் என்பவர்களும் மாத்திரைகள் வருடக் கணக்கில் சாப்பிடக் கூடாது. வேறு பாதுகாப்பான வழிகளை நாட வேண்டும்.

(இக்கட்டுரையை எழுதிய டாக்டர் எஸ். ஜெயராம் கருப்பை நோய்கள், குழந்தைப் பேறுக்கான சிறப்பு சித்த மருத்துவம் செய்து வருகிறார்; 20, ஆற்காடு ரோடு, கோடம்பாக்கம், சென்னையில் நவோதயா சித்த மருத்துவமனை (போன் : 4810752) நடத்தி வருகிறார்.)

(தொடரும்)

முருங்கைக் கீரையில் துவையல் செய்யலாம். கீரையை வதக்கி விட்டு அம்மியில் அரைத்தால் நன்றாக இருக்கும். சுடு சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட்டால் சளிக்கு நல்லது.

— அரவிந்தலோச்சனி



முதுமையில் புதுமை காண்போம்!

பொதுவாக 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களை நாம் முதியவர்கள் என்கிறோம். ஐம்பது வயதிலிருந்து முதுமை தொடங்குகிறது. நம்முடைய மக்கள் தொகையில் சுமார் 10% "முதுமை" என்னும் அடைப்புக் குறிக்குள் வருகின்றனர். பலர் இந்த ஐம்பதாவது வயதில்தான் முதுமையைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர்.

போன தலைமுறையினரின் நிலையைக் காட்டிலும் இன்றைய முதியவர்களின் நிலையில் பல மாற்றங்கள் - வாழ்க்கைத் தரத்திலும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் இவர்களின் உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் பல மாற்றங்களை அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டி உள்ளது. இதில் சிரமம் ஏற்படும் பொழுது அது பிரச்னையாகின்றது. இதனாலேயே பல முதியவர்கள் தங்கள் பெரும்பான்மையான நேரத்தைப் பழைய நினைவுகளை அசைபோடுவதிலும், அதனைப் பற்றி தற்பொழுது உள்ள சூழ்நிலையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதிலுமே பொழுதைக் கழிக்கின்றனர்.

உடல் ரீதியான மாற்றங்கள் முதுமையில் ஏற்பட ஆரம்பிக்கின்றது. உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு பகுதியும் தளர்ச்சியுற ஆரம்பிக்கின்றது. அவை தாம் செய்யும் வேலையைச் சரிவர செய்ய முடிவதில்லை. இரசாயனங்களும் குறைவாகவே சுரப்பதால் மூளையும், நரம்புகளும் சுருங்க ஆரம்பிக்கின்றன. மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டமும் குறைகின்றது. இதனால் மூளையின் செயல்களான புத்திசாலித்தனம், ஞாபகம், முடிவு எடுக்கும் திறன் போன்றவற்றிலும் பல விஷயங்களைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய திறனிலும் குறை ஏற்படுகின்றது. எனவே அவர்கள் எப்பொழுதும் பழைய நினைவுகளிலேயே இருக்க விரும்புகின்றனர். இவர்களின் வழக்கத்திற்கு மாறாக ஏதாவது நிகழும் பொழுது அதனை அவர்கள் ஏற்க விரும்புவது இல்லை. மாறாகக் கோபமும் எரிச்சலும் அடைகின்றனர்.

மனரீதியான மாற்றங்கள் என்னும் பொழுது, வயதான காலத்தில் இவர்கள் பல பொறுப்புகளை ஏற்க வேண்டி உள்ளது. இதுவரை ஓடி ஆடி வேலை பார்த்தவர்களுக்கு இனிமேல் "ஓய்வு" என்னும் பதவியில் அமர வேண்டிய நேரம். சிலர் ஓய்வு பெற்றதும் பணம் இல்லாத வேலையாட்களாக தங்கள் குழந்தைகளிடம் இருக்க வேண்டிய நிர்பந்தத்திற்கு ஆளாகின்றனர். இது இவர்களின் தன்மானத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் பாதிக்கின்றது.



தங்களின் வாழ்க்கைத் துணையைப் பெரும்பாலோர் இந்த நேரத்தில் இழக்க நேரிடுகின்றது. எனவே அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றனர். இந்த வெறுமை அவர்களை மேலும் பாதிக்கின்றது. முன்பு கூட்டுக் குடும்பத்தில் இவர்கள் வெறுமையை உணருவதில்லை. வீட்டில் நல்லது கெட்டது மற்ற முடிவுகள் எல்லாம் அவர்களால் எடுக்கப்பட்டது. அங்கு அவர்களின் முக்கியத்துவம் வெளிப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய



சூழ்நிலையில் இவர்களின் முக்கியத்துவம் குறைவதால், கட்டாயத் தனிமையை சந்திக்கின்றனர்.

முதியவர்கள் உடல் உபாதைகளாலும், மனக் கஷ்டங்களாலும், மனநோயாலும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். ஆனால் பிரச்னை உள்ளவர்கள் அனைவரும் மனநோயால் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்று சொல்ல முடியாது. ஆரம்ப காலத்திலிருந்தே மற்ற மனிதர்களிடம் ஒதுங்கியும், தனித்தும், எப்பொழுதும் பயந்த சுபாவத்துடனும், பதட்டத்துடனும் காணப்படுபவர்களுக்கே மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகும் பொழுது அது நோயாக மாறுகின்றது. அவற்றில் சில

வயதானவர்கள் பெரும்பாலும் மனச் சோர்வு என்னும் மனநோய்க்கு ஆளாகின்றனர். இவர்களின் மனதில் எப்பொழுதும் சோர்வு, கோபம், சோகம் இருக்கும். இவர்கள் தனிமை விரும்பிகளாகவும், உறவினர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியும், யாருடனும் கலகலப்பாக சிரித்துப் பேச முடியாமலும், வாழ்க்கை வெறுத்தும், தன் கடைசி காலத்தை எதிர் நோக்கியும், சில நேரங்களில் தற்கொலை முயற்சியுடனும், எதற்கு எடுத்தாலும் அழுகையும் கோபமும், எரிச்சலுமாக காணப்படுவார்கள். இந்நோயை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்தால் நூற்றுக்கு நூறு சரி செய்யலாம்.

பரவலாகக் காணப்படும் மற்றொரு வகையான மனம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் "மனப்பதட்டம்" (Anxiety). இயல்பாகவே வயதானவர்கள் சட்டென்று பதட்டமடைவார்கள். வயதான காலத்தில் அடுத்தவர்களை சார்ந்து இருப்பதாலும், தன்னம்பிக்கை குறைவதாலும், இறப்பு பற்றிய பயம் உடல் கோளாறுகள் காரணமாக அதிகப்படுவதாலும், மூச்சு விடுவதில் சிரமமும், நெஞ்சு படப்படப்பு தூக்கமின்மை, வாய் வறட்சி, உடம்பு எரிச்சல், மற்றும் உடல் உபாதைகள் அதிகமாக இருப்பதாகக் கூறுவார்கள். இது பதட்ட நோயின் வெளிப்பாடே. இத்தகையவர்களின் உடல் ரீதியான மருத்துவ ரிப்போர்ட்டில் பெரிய கோளாறுகள் எதுவும் இருக்காது. மிகவும் நார்மலாகவே இருக்கும். இத்தகைய மனம் சம்பந்தப்பட்ட பதட்டத்தைக் குறைக்க தக்க மனநல மருந்துகளும், மனநல ஆலோசனைகளும், மற்றும் உடல் தளர்வு பயிற்சி (Relaxation therapy) மூலமாக மிகவும் நல்ல முறையில் சரி செய்ய முடியும்.

மூளையின் அமைப்பு மற்றும் அதன் உருவத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் ஏற்படும் மன நோய் வகைகளும் உண்டு. சிலருக்கு உடல் ரீதியான நோய்கள் (உதாரணத்திற்குக் காய்ச்சல்) வந்த பிறகு சில சமயம் குணக் கோளாறுகள் ஏற்படக் கூடும். சிலருக்கு மூளையின் செல்கள் அழிவதாலும், மூளைக்குக் குறைவான இரத்த ஓட்டம் செல்வதாலும், குணமாற்றங்கள் ஏற்படக் கூடும். இது போல மூளையின் பாதிப்பால் ஏற்படும் பிரச்னைகளை ஆரம்ப நிலையிலேயே குடும்ப உறுப்பினர்கள் அடையாளம் கண்டு சிகிச்சை அளித்தால் மேலும் நிலைமை மோசமாகாமல் சரி செய்ய இயலும்.

முன்பே சொன்னது போல் முதியவர்கள் அனைவருமே மனநோயால் பாதிக்கப்படுவதில்லை. நம் அன்றாட நடைமுறைகளையும், பழக்கங்களையும் நமக்கு ஏற்றாற் போல் மாற்றக் கற்றுக் கொண்டாலே, மனதை பக்குவப்படுத்த கற்றுக் கொண்டாலே போதும். மனநோயாக மாறுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

• உங்களில் சிலருக்கு பென்ஷன் வரலாம். ஒரு சிலர் ஓய்வு பெற்று பின்பும் அதிகப்படியான வருமானத்திற்காக வேலைக்குச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயத்திற்கு உட்படுத்தப்படுகின்றனர். இந்த இளமையான வயதானவர்களுக்கு பணப் பிரச்னை நீங்குகின்றது. இதனால் பணத்தால் தடைப்பட்ட பல காரியங்களைச் செய்ய இயலுகிறது. இதனால் தன்னம்பிக்கையும், சந்தோஷமும் உண்டாகின்றது. இது வாழ்க்கை முறையை நிச்சயம் மாற்றும்.

• இப்பொழுதுதான் உங்களுக்கு உங்களைப் பற்றியும், உங்கள் உடல் நலம் பற்றியும், சமூகத்தைப் பற்றியும் தெளிவாக சிந்திக்க நேரம் கிடைத்திருக்கிறது. ஆத்ம திருப்தி தரக்கூடிய அதே சமயத்தில் சமூகத்திற்கு உதவக் கூடிய பல உருப்படியான வேலைகள் செய்ய இதுதான் நல்ல சமயம். முன்பெல்லாம் இதனைப் பற்றிய யோசனை செய்யவே நேரம் கிடைத்திருக்காது. சமூக நலனில் அக்கறை உள்ள தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களை அணுகலாம். அவர்களுக்கு உங்களைப் போன்ற அனுபவசாலிகள் தான் தேவை என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள்.

● கடலில் மூழ்கினால்
முத்து எடுக்கலாம்
கடனில் மூழ்கினால்
சொத்தை இழக்கலாம்.
- சு. ப்ரியா

• பழைய உறவுகளை புதுப்பிக்க இதுதான் நல்ல தருணம். உறவினர்களை மட்டுமின்றி நம் பழைய நண்பர்களையும் தொடர்பு கொள்ள லாம். இதனால் உங்கள் மலரும் நினைவுகளை மட்டுமின்றி பல புதிய நடைமுறை விஷயங் களைப் பற்றியும் நம்முடைய விஷயங்களையும் பங்கு போட்டுக் கொள்ளலாம்.

• இதுவரை புத்தகங்களில் படித்தும், டீவிக் களிலும் சினிமாவிலும் பார்த்த சுற்றுலா மற்றும் புண்ணிய தலங்களுக்கு செல்ல வேண்டிய நேரம் இது.

• இனி பகல் நேரத்தை எவ்வாறு செலவிட வேண்டும், எங்கெங்கு செல்ல வேண்டும் என யோசிக்க வேண்டிய நேரமிது. சிலருக்குப் பொறுப்புகளும், பணமுடையும், உடல் உபாதை களும் இருப்பதால் சட்டென்று நினைத்த மாத்தி ரத்தில் கிளம்ப முடியாது. எனினும் நம் அனை வருக்கும் வெளியே செல்ல வேண்டும் பல புதிய விஷயங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்ள வேண் டும் என்ற ஆர்வம் மட்டும் இல்லாமல் இல்லை.

• அரசாங்கத்திலும், மற்ற நிறுவனங்களிலும், முதியவர்களுக்கு என்னென்ன சலுகைகள் உள்ளன என அறிந்து அதனை பெற முயற்சி செய்யலாம். இது நம் பொருளாதார பளுவை ஓரளவு குறைக்கும். (உ.ம்) இரயில்வேயில் முதியவர்களுக்கு உள்ள கட்டணச் சலுகை.

• பேரக் குழந்தைகளுடன் நீங்கள் அதிக நேரம் செலவிட வேண்டிய நேரமிது. இந்தத் தலைமுறையினருக்குத் தங்கள் குழந்தையின் வளர்ச்சியினைக் கண்டு ரசிக்க நேரம் கிடைப் பதில்லை. அக் குழந்தைகளுக்கு அனுபவ முள்ள ஆசானாக இருக்க முடியும். அவர்கள் வளர்ச்சி யினை கண்டு நீங்கள் பிரமிப்பும், பெருமையும் படலாம். உங்கள் பழைய அனுபவங்களையும், நினைவுகளையும் அவர்கள் ஆச்சரியத்துடனும், உற்சாகத்துடனும் கேட்பார்கள் என்பதில் துளியும் சந்தேகம் இல்லை. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு பெண்மணி லீவு நாட்களில் தன் பேரக் குழந்தைகளுக்கு இராமயணம், மகா பாரதம் பற்றி கதைகளை கூறிவிட்டு, சிறிது நேரம் கழித்து 'வினாடி வினா' போல் நடத்துவார். இதனால் குழந்தைகள் சட்டென்று புரிந்து கொள்கின்றனர். இவருக்கும் பொழுது உருப்படியாக கழிகின்றது.

• உங்கள் குழந்தைகளின் நலத்தில் நீங்கள் எத்தனை தூரம் அக்கறை எடுத்துக் கொண்டீர் களோ அதனை விட ஒரு பங்கு அதிகமாக உங்கள் உடல் நலனும் பாதுகாக்கப்பட வேண் டிய ஒன்று. உங்கள் குடும்ப டாக்டரிடம் உங் களுக்கு ஏற்படும் உடல் சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து சந்தேகங்களையும் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். தேவையில்லாத பயம் விலகும். தேவைப்பட்டால் ஸ்பெஷலிஸ்ட்களிடம் தக்க சமயத்தில் தொடர்பு கொள்ள முடியும். நம் உடல் நிலை பற்றிய தெளிவான அறிவு அனா வசிய மனப்பதட்டத்தை குறைக்கும்.

• உடல் பயிற்சி உங்கள் மனத்தையும் உடலை யும் ஆரோக்கியமாகவும், தெளிவாகவும், வைத் திருக்க உதவும். உடல் பயிற்சி என்றதும் கடின மானதாக நினைக்காமல் சாதாரணமாக வீட்டில் உள்ள அன்றாட வேலைகள், தோட்டம் பரா மரித்தல், மாடிப்படி ஏறுதல், போன்றவை உடலுக்குச் சீரான இரத்த ஓட்டத்தையும், உடல் வளைந்து கொடுக்கும் தன்மையையும் தருகிறது. நடப்பது ஒரு முக்கியமான பயிற்சி. தனியாகவோ, வாழ்க்கைத் துணையுடனோ, பேரக் குழந்தை களுடனோ சந்தோஷமாக பேசிக் கொண்டோ, அல்லது வீட்டில் நாய்க்குட்டி இருந்தால் கூட்டிக் கொண்டோ செல்லுங்கள். ஆனால் நடங்கள்.

• சரியான உடல் ஆரோக்கியத்திற்குச் சரி யான சத்தான உணவு அவசியம். வயதான காலத்தில் குறைவான கலோரி அடங்கிய உணவுகளே போதுமானது. ஆனாலும் சத்தான உணவாய் இருப்பது முக்கியம். தனிமையில் இருக்கையில் அல்லது இருவருக்காக என்ன சமைப்பது என்ற எண்ணத்தில் சமைக்கவே தோன்றாது. பெரிய நகரங்களில் Meals on wheels என்ற அமைப்பு, இது போன்றவர்களுக்கு உண வினை அவரவர் உடல்நிலை, பழக்கத்திற்கு ஏற்ப அவர்களின் டயட்டீஷியன் மூலம் ஆலோசனை பெற்று உணவு வழங்குகின்றனர். இது மற்ற நகரங் களில் வர சிறிது காலமாகலாம். சமைக்க முடிய வில்லை எனினும் நல்ல பழங்கள், காய்கறிகள் உணவாகக் கொள்ளலாம். எனினும் இவை மட் டுமே போதும் என்று கூற இயலாது.

• தாம்பத்திய வாழ்க்கை மற்றொரு முக்கியமான பகுதி. இந்த வயதிற்கு மேல் இந்த விஷயமெல்லாம் தேவையா? எனப் பலரும் வெட்கி கூச்சப்படக் கூடும். இவர்களுக்கு நான் கூறுவதெல்லாம் இந்த வயதில் உள்ள உறவு - பிரச்னை இல்லாதது. கடமைகளை முடித்து விட்டு, கர்ப்பம் போன்ற பயங்களிலிருந்து விலகி ஏற்படும் பொழுது அவர்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மேலும் பலப்படுகிறது.

– லதா கோவிந்தராஜன்
(மனோதத்துவ ஆலோசகர்)

சப்பாத்தி சப்பாத்தி

நமக்கு வடக்கு பிடிக்கிறதோ இல்லையோ, அப்பிரதேசத்தின் பிரதான மொழியான ஹிந்தியை கற்றுக் கொள்கிறோமோ இல்லையோ 'முழுமனதுடன் நாம் ஏற்றுக் கொண்டு ருசித்து, ரசித்துப் புசிக்கும் ஒரு சமாச்சாரம்தான் சப்பாத்தி...

சப்பாத்தி செய்யப்படாத வீடு ஏதாவது உண்டா என்ன, நம் தமிழ் நாட்டில்! நெய்யில் பொரு பொருவென்று பொரிந்த சப்பாத்தி, தணலில் சூடுபட்டு உப்பிய 'சுக்கா ரோட்டி', உருளைக்கிழங்கு மசாலாவை உள்ளடக்கிப் பருத்து, தடித்த 'ஆலு பராத்தா' நெய் தடவி, பதிர் போடப் பட்டு மெல்லிய செதிள் செதிளாக உரிந்து வரும் ருசி மிக்க பரோட்டா என்று எத்தனை அவதாரங்கள் இந்தச் சப்பாத்திக்குத்தான்...

இருந்தாலும் நன்றாக மெலிதாக, மிருதுவாக வட்டவடிவமாக வராமல் இந்தச் சப்பாத்தி எத்தனை பேருக்குக் கடுக்காய் கொடுக்கிறது தெரியுமா?

"என்னதான் அழுத்திப் பிசைந்தாலும், மாவு மிருதுவாக வருவதில்லை..."

"எண்ணெய், நெய் சேர்த்தால் உடம்புக்கு ஆவதில்லை... வரட்டுச் சப்பாத்தி 'வாயில் வைக்க வழங்கவில்லை..."

"ஜீரணமாவது கடினம்.."

"மாவு பிசைவது ஒரு 'நியூசன்ஸ் ஜாப்....' கை விரல்.. நக இடுக்குகள் எல்லாம் கொச கொச'வென்று ஒட்டிக் கொண்டு... ச்சீ..."

என்று ஏதாவது சாக்கு சொல்பவரா நீங்கள்?

இதோ... இந்த முறையில் மாவு பிசைந்து பாருங்கள்...

இரண்டு டம்ளர் கோதுமை மாவை ஒரு பெரிய பேசினில் கொட்டிக் கொள்ளுங்கள். ஒரு டம்ளர் தண்ணீரை லேசாக சூடுபடுத்துங்கள்.. கை பொறுக்கும் சூடு வந்தவுடன் அதில் சிறிது உப்பு, கால் டீஸ்பூன் சர்க்கரை, இரண்டு டீஸ்பூன் சமையல் எண்ணெய் விட்டு உப்பு கரையும் வரை ஸ்பூனால் கலக்கவும். இந்த சூடான நீரை மாவு மீது ஊற்றி ஸ்பூனால் நன்றாகக் கலக்கவும். ஒரு நிமிடத்தில் மாவு ஒன்று சேர்ந்து உருண்டு வரும்... தேவையானால் மேலும் கொஞ்சம் தண்ணீர்





தெளித்துக் கொள்ளலாம். இப்போது லேசாக கையால் பிசைந்து மூடி வைத்து விட்டு அரை மணி நேரத்துக்குப் பிறகு வட்டமாக இட்டு எண்ணெய், நெய் சேர்க்காமல் வாட்டி எடுக்கவும். மிகவும் மிருதுவான, ருசியான சப்பாத்தி ரெடி. வெந்நீரால் பிசைவதால் மிகவும் நன்றாக வெந்து விடுகிறது. அதனால் சுலபத்தில் செரிக்கும்.

"காய் சாப்பிட மாட்டேன்" என்று தகராறு செய்யாத குழந்தைகளை இன்னும் பிரம்மா சிருஷ்டிக்கவில்லை.

அதே சமயம், "காய் சாப்பிடாவிட்டால் பரவாயில்லை" என்று Take it easy பாலிசியுள்ள தாயையும் அவன் சிருஷ்டிக்க மறந்து விட்டானே!

இந்தப் பிரச்னைக்கு ஒரு முடிவு கட்டவே சிருஷ்டிக்கப்பட்டதுதான் வெஜிடபிள் சப்பாத்தி.

காரட், முள்ளங்கி, சௌ சௌ பரங்கிக்காய், பீர்க்கங்காய், நூல்கோல், காலிஃப்ளவர் போன்ற காய்களை சத்தமில்லாமல் துருவி, மிளகாய்ப் பொடி, மசாலாப் பொடி, உப்பு சேர்த்து கோதுமை மாவில் சேர்த்துப் பிசைந்து கொண்டு சப்பாத்திகளாகச் செய்து பரிமாறினால், இவை நொடியில் "போயே போச்சே போயிந்தே... its gone..." கதைதான். செய்யச் செய்ய தீர்ந்து விடும்.



நமக்கு இன்னொரு வசதி...

இந்த வெஜிடபிள் சப்பாத்திக்கு தொட்டுக் கொள்ள சாதாரண தயிர்ப்பச்சடியே போதும்..

இது போலவே, வேகவைத்த பருப்பு, பட்டாணி, கீரை, போன்றவைகளையும் மாவுடன் சேர்த்துப் பிசைந்தால், சுவையான, சத்தான சப்பாத்தி ரெடி!

அது சரி, கார சாரமான சப்பாத்தி வேண்டுமா?

சிறிது ஊறுகாய் விழுதைச் சேர்த்துப் பிசைந்து பண்ணுங்களேன்...

"ஸ்ஸ்ஸ்... ஆஹா!"

கோதுமை மாவோடு, அவ்வப்போது சோளமாவு, சோயா மாவு, ராகி, பயத்தம் மாவு போன்றவைகளையும் சேர்த்துக் கொண்டு சப்பாத்திக்கு மாவு பிசைந்தால், வித்தியாசமான, சத்தான 'டேஸ்ட்டி' சப்பாத்தி ரெடி!

ஊற வைத்த சோயா (ந்யூட்ரீலா) உருண்டைகளை உருளைக்கிழங்குடன் சேர்த்துப் பிசைந்து பூரணமாக்கி சப்பாத்திக்குள் அடைத்தால் அட்டகாசமான அதிகப் புரதச் சத்து மிக்க ஸ்டஃப்டு பராத்தா தயார்.

விருந்தில், எப்போதும் செய்யும் ஸ்வீட்டுக்கு பதில், மைதா, கோதுமை மாவுடன் சர்க்கரைப் பொடி, ஏலப்பொடி, பச்சைக் கற்பூரம், முந்திரித் தூள், நசுக்கிய கிஸ் மிஸ் பழங்கள் சேர்த்துப் பால் விட்டுப் பிசைந்த மாவால் சிறிய நெய் மணக்கும் சப்பாத்திகள் செய்து பரிமாறினால், போளியைப் போல, வித்தியாசமாகவும் இருக்கும். உங்களுக்கு சப்பாத்தி ஸ்பெஷலிஸ்ட் பட்டம் நிச்சயம் கிடைக்கும்!

— உஷா ஸ்ரீகுமார்

உறவுப் பாலம் -உங்கள் கையில்

திரைப்படத்தின் இண்டர்வெல் நேரம்.

அந்த ஏஸி தியேட்டரின் குளுகுளுக் காற்று பாய்ந்த உடம்பிற்கு கதகதப்பாக காப்பி தேவையாக இருக்க அந்த எக்ஸ் பிரஸோ காப்பி கவுண்ட்டரை நோக்கி நடக்கிறேன்.

என்னைப் போலவே காப்பி கவுண்ட்டரை நோக்கி விரைந்து வருவது... பவானி மாதிரி தெரிகிறதே! ஓ... பவானியேதான். பவானி என் கல்லூரித் தோழி. தூரத்து உறவும் கூட. முன்னைக் காட்டிலும் மெலிந்து ஒடுங்கி ஒரு ஐந்து வயது கூடிய மாதிரி தெரிகிறாள்.

"ஹாய்... பவானி எங்கேடி இவ்வளவு தூரம் அதிசயமாய்? ஆளே என்னவோ போல இருக்கே."

"ஒரு சேஞ்சுக்கு நானும் சித்தியும் வந்தோம். சித்தி உள்ளே இருக்காங்க."

காப்பியைப் பருகியபடியே உரையாடல் தொடர்கிறது.

''என்னடி. இப்படி ஆயிட்டே?''

"வேறே என்னடி.... வீட்டிலே நிம்மதி இல்லை. நானும் என் கணவரும் எவ்வளவோ அன்னியோன்னியமாதான் இருக்கோம். வீட்டுப் பெரியவங்களாலேதான் பிரச்னையே."

அகப்பட்ட அந்த ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் தன்னுடைய ஆற்றாமைக்கு என் மூலம் வடிகால் தேடுகிறாள் பவானி.

வீட்டிற்கு வந்த பிறகும் பவானி கூறிய வார்த்தைகள் என் காதுகளில் ஒலித்துக் கொண்டே இருக்கின்றன.

வீட்டுப் பெரியவர்கள்...

பல குடும்பங்களில் உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டு உறவுப் பாலத்தில் பிளவு ஏற்படுவது வீட்டிலுள்ள பெரியவர்களாலேதான் என்பது பிரச்னையை ஆழமாக அலசி நோக்கினால் புலப்படும். அவர்கள் நினைத்திருந்தால் பிரச்னையே ஏற்படாமல், ஏற்பட்டிருந்தாலும் வளரவிடாமல் முளையிலேயே கிள்ளி எறிந்திருக்க முடியும். ஆனால் அதற்கு மாறாக, பல குடும்பங்களில் கருத்து வேறுபாடு எனும் விதை போட்டு, வார்த்தைகளால் உரமிட்டு, கண்ணீரால் நீர் ஊற்றி பிரச்னைச் செடியை மரமாக, விருட்சமாக தங்களால் இயன்ற அளவு வளர்த்து விட்டிருப்பார்கள். முடிவில் உறவுகள் அவர்களைப் பார்த்து ஒதுங்கிப் போக, உறவு எனும் மர நிழலில் ஒதுங்க இடமின்றி, ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருப்பார்கள்.

குடும்பத்தில் பெரியவர்கள் தாயாகட்டும், தகப்பனாராகட்டும், மாமனாராகட்டும், மாமியாராகட்டும் தங்களது அடுத்த தலைமுறையினரிடம் உரையாடும் போது, அவர்களது பேச்சு அவர்கள் குடும்பத்தினரை அன்பு எனும் நூலால் கட்டிப் போடும் அஸ்த்திரமாக அமைய வேண்டும். மாறாக சில குடும்பங்களில் வீட்டுப் பெரியவர்களின் வார்த்தைகள் அன்பு எனும் நூலைக் கத்தரிக்கும் கத்தரிக்கோலாய் அமைகின்றன.

உதாரணங்கள் சிலவற்றைப் பார்ப்போமா?

சில வருடங்கள் கழித்து வெளிநாட்டிலிருந்து வந்து தன் சகோதரியைப் பற்றியும் அவள் குடும்பத்தைப் பற்றியும் விசாரிக்கும் மகளிடம், தனது மகன் வீட்டில் நடந்த நல்ல விஷயங்களை மறைத்து, என்றோ நடந்த உப்புப் பெறாத சன்டையை விவரிப்பது ஒரு நல்ல தாய்க்கு அழகல்ல. அவளது வார்த்தைகளால் மகன் - மருமகள் உறவுப் பாலத்தில் மெல்லிய விரிசல் ஏற்பட்டு சமயங்களில் பிளவு வரை போய் விடுவதுண்டு.

மருமகள், வீட்டிலில்லாத நேரத்தில் மகனிடம் "என்னமோடா... நீ தான் அவளைத் தலையிலே தூக்கி வைச்சுக்கிட்டு

> மாங்கொட்டை பருப்பை காயவைத்து நைசாக பவுடராக செய்துவைத்துக் கொண்டு வெறும் வயிற்றில் டீஸ்பூன் பவுடர் வாயில் போட்டுத் தண்ணீர் குடித்தால் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் போகும்.
>
> — மஞ்சுளா இராமஸ்வாமி

ஆடறே. அவ உன்னைக் கொஞ்சம் கூட மதிக்கிறதில்லே.'' தனது தாயின் தூப வார்த்தைகள் மகன் மனதினுள் புகையப் புகைய நாளடைவில் மகன்-மருமகள் உறவுப் பாலத்தில் இழைகள் தொய்வு விழ ஆரம்பிக்கின்றன.

விடுமுறைக்கு வீட்டிற்கு வந்த மகனிடம் வந்ததும் வராததுமாய் மருமகளைப் பற்றிய புகார்ப் பட்டியல். "நீ வர்றேன்னு லெட்டர் போட்டே பாரு. உடனே முகத்தைத் தூக்கி வச்சுக்கிட்டா.'' இந்த ஒரு வார்த்தை போதும் நாத்தனார் அண்ணி உறவில் பிரிவை ஏற்படுத்த. அண்ணிக்காக பார்த்துப் பார்த்து வாங்கிய பாலியஸ்டர் புடைவை அப்படியே பெட்டிக்குள்ளேயே முடங்கி விடும். அண்ணி யதார்த்தமாகப் பேசிய பேச்சுக்கள் குத்தல் பேச்சுக்களாக நாத்தனார் காதில் விழும். பிறகென்ன மகள்-மருமகள் உறவில் விரிசல்தான்.

சில வீடுகளில் பேரன்களைப் பார்த்து பாட்டிமார்கள் சொல்லும் வார்த்தைகள் இவை, "என்னடா படிக்கிறீங்க படிப்பு. அங்கே உங்க அத்தை வீட்டைப் போய் பாருங்க. அவனுங்க படிக்கிற படிப்பு என்ன, மார்க் என்ன...'' மகள் வயிற்றுப் பேரன் பேத்திகளை உயர்த்தி, மகன் வயிற்றுப் பேரன் பேத்திகளைத் தாழ்த்தி (ஏனெனில் மருமகள் வயிற்றில் வந்து பிறந்ததால்) சொல்வதென்றால் சில பாட்டிமார்களுக்கு அல்வா சாப்பிடுவது மாதிரி. நாளடைவில் அவர்கள் பேச்சு குழந்தைகள் மனதிலும் வெறுப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்த, விடுமுறை நாட்களில் அவர்கள் ஒன்று சேரும் போது வீடு ஒரே குருக்ஷேத்திரம்தான்.

இன்னும் சிலர் இருக்கிறார்கள். என்றோ வந்து எட்டிப் பார்க்கும் தனது தூரத்து உறவினரிடம் "இந்த வீட்டிலே நான்தான் எல்லாம். சம்பளம் இல்லாத வேலைக்காரி'' என்று ஒரேயடியாய் அங்கலாய்ப்பார்கள். வந்தவர்கள் அதைக் கேட்டு, "அடப்பாவமே... நீங்க வாழ்ந்த வாழ்க்கை என்ன?'' என்று சொல்வதைக் கேட்பதில் அப்படி ஒரு ஆனந்தம். இந்த உரையாடல்கள் உள்ளன்புடன் கவனித்து வரும் மருமகள் மனதில் ஒருவித எரிச்சலை ஏற்படுத்த, பிறகென்ன மாமியார் மருமகள் உறவில் விரிசல்தான்.

சில வீடுகளில் மாமியார்கள் தங்கள் மருமகள் மீதுள்ள கோபத்தைக் காட்ட தன் பேரனிடமே "என்னமோடா உங்கம்மா எங்கே உன்னை கவனிக்கிறா? கவனிச்சு வளர்த்திருந்தா இப்படிப் படிப்பியா? என்னமோ அவ வயித்திலே வந்து பிறந்து இப்படிக் கஷ்டப்படறே'' தன்னால் இயன்ற அளவு விஷ விதைகளை விதைக்க, அந்தப் பிஞ்சு மனதில் தன் தாயைப் பற்றி வெறுப்பு எண்ணங்கள் வேரூன்ற ஆரம்பித்து விடுகின்றன.

ஒற்றுமையாக இருக்கும் சகோதரர் குடும்பங்களிலும் பிரிவை ஏற்படுத்தி விடுவது வீட்டுப் பெரியவர்கள் வார்த்தைகள்தான். தன் மகன்களிடமே ஒருவரைப் பற்றி ஒருவரிடம் ஒப்பிட்டுப் பேசுவது... "அவன் சம்பாதிக்கிறது கொஞ்சம்தான்னாலும் தாய் தந்தைக்கு புடைவை என்ன வேஷ்டி என்னன்னு வாங்கிட்டு வர்றான். நீயும் இருக்கியே.'' "என்னமோ அவன் பிறந்த வயித்திலேதான் நீயும் பிறந்தே அவனுக்கு எங்க மேலே இருக்கிற பாசம் உனக்கு மருந்துக்குக் கூட கிடையாது.'' இந்த வார்த்தைகள் சகோதரர்கள் மனதிற்குள் ஒரு இனம் தெரியாத வெறுப்பையும், பிரிவையும் ஏற்படுத்தி விடும் என்பதை அந்தத் தாய் ஏனோ உணர்வதில்லை.

ஒற்றுமையாக சிரித்துப் பேசி வளைய வரும் ஓரகத்திகள் மனதிலும் வெறுப்பை விளைவித்து விடுவது பெரும்பாலும் மாமியாரது வார்த்தைகள்தான். "டாக்டர் மகனே பாத்திரம் கழுவறா. நீ கழுவினா என்ன?'' "பெரிய இடத்திலிருந்து வந்தோம்'னு அவளுக்குக் கொஞ்சம் கூட கர்வம் கிடையாது.'' "அவ அப்பா செய்யறார்ன்னு நீயும் உன் அப்பா கிட்டே போய் எதையும் கேட்டு வைக்காதே. அவரு பாவம் என்ன செய்வாரு'' மருமகள்களது பிறந்த வீட்டு ஏற்றத்தாழ்வுகளை பெரிதுபடுத்திப் பேசிப் பேசி குடும்பத்திலுள் பிரிவை, பிளவை ஏற்படுத்திவிடும் என்பதை அந்த நேரம் மாமியார் உணர்வதில்லை.

வீட்டுப் பெரியவர்களே...

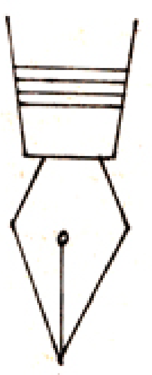
உங்கள் வாழ்வில் இறந்த காலங்கள் அதிகரித்து எதிர்காலங்கள் சுருங்கி வருகின்ற இந்த நிகழ் காலத்தில்... நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

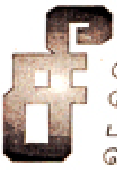
உங்களுக்குப் பிறகும், உங்கள் குடும்ப உறவுகள் துண்டு துண்டாகப் போய் விடாமல், உறவு எனும் பாலம் இற்று உடைந்து விடாமல் இருக்க, இப்போதே உங்கள் எண்ணங்கள், வார்த்தைகள், செயல்கள் மூலம் உறவுகளை பலப்படுத்துங்கள். நெருங்கிய குடும்ப உறவுகளுக்குள் ஒருவரது நிறைகளை, நற்பண்புகளை மற்றவரிடம் பேசி ஒருவருக்கொருவர் கொடுத்து வாங்கி மகிழ சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தி உறவுப் பாலத்தை உங்களால் இயன்ற அளவு கெட்டிப்படுத்துங்கள்... உறுதிப்படுத்துங்கள்.

ஆம்... உறவுப் பாலம் நிச்சயமாக உங்கள் கையில்தான்!

— கீதா தெய்வசிகாமணி

வயதான காலத்தில் படித்து என்ன சாதிக்கப் போகிறாய்?





தாலக்ஷ்மி வயது 71. அதற்கென்ன என்கிறீர்களா? சொல்கிறேன் கேளுங்கள். தோழியின் குழந்தை சம்ஸ்க்ருத பரீட்சைக்கு உள்ளே செல்லும்போது தற்செயலாக இவரைக் கவனித்தேன். இவர்தான் பரீட்சை ஹாலுக்கு எக்ஸாமினர் என்று நினைத்து ஏதோ கேட்க, "சும்மா ஒன்றும் இல்லை, பரீட்சை எழுதத்தான் வந்திருக்கிறேன்" என அவர் தெரிவித்ததும் திடுக்கிட்டேன்.

வெளிநாடுகளில் 50, 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் பள்ளி, கல்லூரிகளில் படிப்பது, புது கலைகள் கற்பது மிக மிக சகஜம். ஆனால் நம் நாட்டில் இன்னும் பெண் கல்வி நகரத்தில் தான் பிரபலமே தவிர கிராமங்களில் பெருவாரி இல்லை எனலாம். நகரத்தில் கூட, மணமான பெண்ணை ஊக்குவிக்க எத்தனை கணவன்மார்கள் தயார்? இந்த மாதிரி சமூகத்தில் தனது 70 வயதுக்கு மேல் திருமதி சீதாலக்ஷ்மி சம்ஸ்க்ருதத்தில் 2 பரீட்சையில் டிஸ்டிங்க்ஷனுடன் தேறி மூன்றாவதாக எழுதிய இந்த பரீட்சையிலும் அதே டிஸ்டிங்ஷனில் பாஸ் செய்துள்ளார் என்றால் அது ஒரு சாதனைதானே!

இவரை பல சொந்தக்காரர்களும், அக்கம் பக்கமும் வேடிக்கையாகத்தான் பார்க்கிறார்கள். 'இந்த வயதுக்கு மேல் எதற்கு இதெல்லாம்? என்ன சாதிக்கப் போகிறாய்' என்ற ஏளனமே தவிர அதைச் சாதனையாக பார்க்கும் நோக்கு அல்லது பாராட்டும் பண்போ பலருக்கு வருவதில்லை என்றாலும் சீதாலக்ஷ்மி இதையெல்லாம் பொருட்படுத்துவதாக தெரியவில்லை. தனக்கு மனநிறைவு தருகிறது என்ற ஒரே எண்ணத்தில் கருத்துடன் படிக்கிறார்.

சீதாலக்ஷ்மி அந்த நாளில் பாலக்காட்டில் ஏழாம் கிளாஸ் வரையில்தான் படித்திருக்கிறார். சின்ன வயதிலிருந்தே சும்மா சோம்பியிருக்கப் பிடிக்காமல் பாட்டு, ஸ்லோகம், தையல், கோலம், நிட்டிங், எம்ப்ராய்டரி, மணியில் கைவேலை, பைபின்னுதல், க்ரோஷா என்று தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். மணமாகி நான்கு குழந்தைகளைப் பெற்ற போது கூட சும்மா இருக்காமல் ஹிந்தி வகுப்பு சென்று ஒரு பரீட்சை தேறினார்! தனது நடுத்தர வயதில் கல்கத்தாவில் வசித்தபோது தனது பெரிய மகள் படுத்த படுக்கையாகிவிட குடும்பச் சுமையுடன் மனசுமையும் தொற்றிக் கொண்டது. சீதாலக்ஷ்மி மனம் இடிந்து போகவில்லை. வீட்டுப் பணிகளை முடித்து, பாஷை புரியாத நிலையில் ஆஸ்பத்திரி வேலை வேறு சேர்ந்து கொண்டது. ஆனால் அதையும் ஒரு வரமாகவே எடுத்துக் கொண்டு வங்காளியைப் பேசப் பழகிக் கொண்டு விட்டார்.

சின்னக் குழந்தைகளுடன்



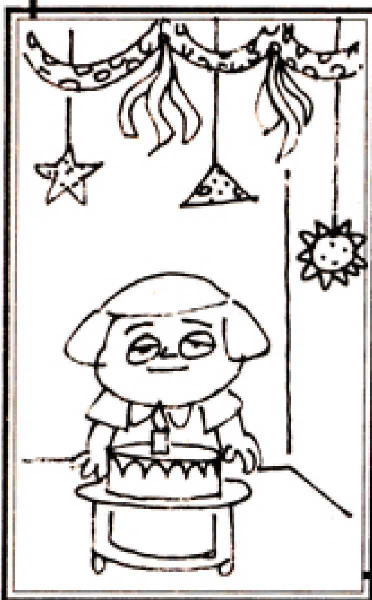
கண்ணைக் கட்டி காட்டில் விட்டது போன்று இருந்தாலும், பாஷை புரிந்ததும் மனதில் நம்பிக்கை ஓங்கியது. கிட்டத்தட்ட 18 வருடங்கள் அங்கு தங்கிய போது தன்னை ஆன்மிகத்தில் வழிப்படுத்திக் கொண்டார். கல்கத்தா வேதபவனில் சேர்ந்து நாராயணீயம், பகவத்கீதை என்று பற்பல சுலோகங்களை கற்க ஆரம்பித்தார். அலுப்பு சலிப்பில்லாமல் நோய்வாய்ப்பட்ட மகளையும் கவனித்து இதர பணிகளையும் முடித்து, நடுவில் கிடைத்த நேரத்தை தூங்கிக் கழிக்காமல் சுலோகக் கிளாஸுக்கு ஓடிவிடுவார். கணவரும், குழந்தைகளும் இதற்குத் தடையாக இருந்ததே இல்லை என்பதை மிக சந்தோஷத்துடன் குறிப்பிட்டார்.

பிறகு குழந்தைகள் பெரியவர்களாக, மற்றவர்களுக்கும் மணமாகி சென்னையில் வந்து செட்டில் ஆனபோதுதான் சுலோகக் கிளாஸ் நின்று போனது. சென்னை வந்த சில வருடங்களில் அவரது பெரிய மகளும், கணவரும் இறந்துவிட 1994-ல் மறுபடி இளைய மகளுடன் வசிக்க கல்கத்தா சென்றபோது பழைய தோழிகளுடன் சேர்ந்து பஜன் கிளாஸ் போகத் தொடங்கினார். "இத்தனை சுலோகம் சொல்கிறீர்களே சம்ஸ்க்ருதம் படித்தால் அர்த்தம் புரிந்து சொல்லலாமே" என ஒரு பெண்மணி கேட்க அதுவும் சரிதான் என மனதில் பட்டதும் சம்ஸ்க்ருத வகுப்புக்குச் செல்ல ஆரம்பித்தார் சீதாலக்ஷ்மி. இவரைப் பார்த்து பல பெண்கள் (50 வயதுக்கு மேல்) ஆர்வத்துடன் வகுப்பில் சேர்ந்தாலும் இறுதியில் மூன்று பேர்தான் மிஞ்சினார்களாம்!

கற்றுக் கொடுக்கும் ஆசிரியை வங்காளியாதலால் ஆங்கிலத்திலோ வங்காளியிலோதான் எழுதச் சொல்வாராம். சீதாலக்ஷ்மிக்கு மலையாளம் அல்லது தமிழ்தான் எழுத படிக்க வரும். அதனால் இது ஒரு பெரும் பிரச்னையாகி விட்டது. இப்போது தன்னுடைய பள்ளிப் பருவ ஆங்கிலத்தை மறுபடி நினைவுபடுத்திக் கொண்டு இலக்கண சுத்தமாக வாக்யமாக அமைக்கத் திண்டாட்டம்தான். இருந்தாலும் முயற்சி செய்து விடுவோம் என்ற எண்ணம் வெறியாக மாற எப்படியோ மூன்று பரீட்சைகள் கல்கத்தாவில் எழுதினார். மற்ற இரண்டும் சென்னையில் வந்து தொடர்ந்து, வகுப்பும் இல்லாமல், ஆசிரியருமில்லாமல் எழுதியதுதான்! மலையாளத்தில் முதலில் எழுதி அதை ஆங்கிலப்படுத்திக் கொண்டு கஷ்டப்பட்டு படித்தாலும் இன்னும் இரண்டு பரீட்சைகளையும் முடித்து விட்டுதான் சாக வேண்டும் என்று ஆசை!" என்கிறார் திடமாக.

கல்விக்கு வயது வரம்பு ஏது? ஆர்வமும் உழைப்பும் இருந்தால் போதும் என்பதற்கு இவர் ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

பேட்டி : **லலிதா ரமேஷ்**



க்ரேயான் மாஜிக்:

க்ரேயான் கலர் பென்சில்கள் (எல்லாக் கலரும்) எடுத்து காரட் துருவும் துருவியில் நன்றாக துருவிக் கொள்ள வேண்டும். அல்லது மிக்ஸியில் கூட ஒன்று இரண்டாக உடைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த துருவலை ஒரு "பட்டர் பேப்பரில்" போட்டுக் கொண்டு அதன் மேல் செய்தித்தாளை விரித்து, நன்றாக "அயர்ன் பாக்ஸ்" கொண்டு இஸ்திரி செய்தால் கலர் பென் சில்கள் இளகி புதிய கலர் கலரான டிசைன்கள் பட்டர் பேப்பரில் வரும். இந்த டிசைன் பேப்பரை வட்டமாகவும், கோன் வடிவிலும், இருதய வடிவமாக வும் வெட்டி நூலில் தொங்கவிட்டு அலங்கரிக்கலாம். முக்கியமாக குழந்தைகளின் பிறந்த நாள் அல்லது நவராத்திரி, கிறிஸ்மஸ் சமயத்தில் தொங்க விட்டால் அழகாக இருக்கும். இந்த கலர் கட்டிங்கை வாழ்த்து மடலிலும் ஒட்டி அனுப்பலாம்.

— நீலம்

என்ன ஆச்சு

"பார்த்தாயா உன் மாமியாரை... உன் கல்யாணத்தில் என்ன ஆர்ப்பாட்டம் பண்ணினா... இப்போ பாரு 'ஐயோ பாவம்'ங்கிற மாதிரி முகத்தை அப்பாவியா வைத்துக் கொண்டு சம்பந்தியம்மாவோட பேசுவதை. நம்மிடம் காட்டிய ஜோரை இங்கே காட்ட வேண்டியதுதானே..."

தாயின் மந்திரோபதேசத்தைக் கேட்டு விட்டு திரும்பிப் பார்த்தாள் கல்யாணி.

தன் மாமியார் அபிராமி புது சம்பந்தியம்மாளுடன் முகம் நிறைய சிரிப்புடன் பேசிக் கொண்டிருந்தாள். அடடா... இத்தனை நேரம் இது நமக்குப் படவில்லையே... அம்மா சொன்னவுடன்தான் தெரிகிறது.

அம்மா சொல்வதும் நிஜம். முதல்நாள் மாப்பிள்ளை அழைப்பு முடிந்தவுடன் சாப்பாடு உடனே பரிமாறப் படவில்லை. மாப்பிள்ளை வீட்டார் அனைவரும் அமர்ந்து கொண்டாகிவிட்டதா என்று யாரும் விசாரிக்க வரவுமில்லை. அதுபோகட்டும். சாப்பாடாவது ருசியாக இருந்ததா என்றால் அதுவும் இல்லை... மோர்க்குழம்பில் உப்பு அதிகம். மைசூர் பாகுடன் ஒரு கல்லோ சுத்தியோ கொடுத்திருந்தால் தேவலை. பாயசம் தீய்ந்திருந்தது. மாமியாரும் சரி நாத்தனாரும் சரி மூச்... ஏதும்வாய் திறக்கவில்லை.

தன் திருமணத்தின் போது என்னமாய் பூமிக்கும் ஆகாசத்துக்குமாய் எகிறினார்கள். ருசியாய் சமைத்த சாப்பாட்டை சுமார் தான் என்று கிண்டலாய் சொல்லியது மட்டும் இல்லாமல்,



மாமியாருக்கு?

யாரோ இரு உறவினர்கள் அறையிலே தங்கி விட்டார்கள், அவர்களை ஏன் கவனிக்க வில்லை என்ற கூப்பாடு வேறு.

இந்தத் திருமணத்தில் மாமியாரின் அண்ணனும் அண்ணியும் நிதானமாய் வந்து "என்ன அபிராமி ஒரு தடவைக்கு இரண்டு தடவை சுற்றிப்பார்த்து அழைக்காமல் இது என்ன கல்யாணம்... ஒரு மரியாதை வேண்டாமோ?'' என்றபோது மாமியார் சாவதானமாக,

"அண்ணா, கல்யாணம்னா அப்படியும் இப்படியும்தான் இருக்கும். பெண் வீட்டாருக்கு எத்தனையோ வேலைகள். டென்ஷனாய் இருக்கும். நாம் தான் அட்ஜஸ்ட் பண்ணிக் கொண்டு போகணும்...'' என்றாளே பார்க்கலாம்.

அதுமட்டுமா? இந்த புது சம்பந்தியம்மாள் மாமியாரின் கைப்பிடித்து "மாமி எனக்கு கையும் ஓடலை, காலும் ஓடலை, ஏதாவது தப்புன்னு தெரிஞ்சாக் கூப்பிட்டு சொல்லுங்க... சமையல்ல என்ன குறைன்னு சொன்னா சரி செய்கிறோம்'' என்றபோது மாமியாரின் வார்த்தைகள் ஆச்சர்யத்தைத் தந்தது.

"சேச்சே... எந்தக் குறையும் இல்லாம பண்ணுகிறீர்கள். இதில் என்ன குறை... சாப்பாடும், டிபனும் சரி திவ்யமாய் இருந்தது.''

அம்மா சொல்வது போல தன் திருமணத்தில் "எப்படி கவனிக்கணும்... எப்படி செய்யணும் என்று தெரியவில்லை. வக்கணையா பேசமட்டும் வருகிறது... சமையல் பார்த்தா இந்த லட்சணம். நல்லா பண்றீங்க கல்யாணம்'' தோள் பட்டையில் முகவாயை இடித்துக் கொண்டது நினைவுக்கு வந்தது.

இது என்ன பாரபட்சம்...? இந்த இடத்தை விட நாம் குறைந்தவர்களா? இல்லை.. இந்தப் புது மருமகளை விடத் தான் எந்த விதத்தில் குறைந்து விட்டோம்...'

நாத்தனார் கோகிலா கூட 'கப்சிப்' என்று இருக்கிறாளே... தன் திருமணத்தின் போது தன் அலங்காரத்தை கேலி செய்து... தன்

அருணாநந்தினி

வீட்டாரை மட்டுமல்ல, தன் பக்க உறவினர்களின் நடையுடை பாவனைகளை ஏளனம் செய்தவள்... தன்னை 'அப்படி நில்', 'இப்படி திரும்பு', 'அவருக்கு நமஸ்காரம்', 'இவருக்குக் காலில்விழு' என்று ஆட்டுவித்தவள் இன்று பேச்சு மூச்சு இல்லாமல் இருக்கிறாள். புதிதாய் திருமணம் ஆனவள் ஆகையால் புதுக் கணவர் முன் தன் ஆட்டத்தை காட்ட பயமா?

கல்யாணியின் உள்ளத்தில் கொழுந்து விட்டு எரிய ஆரம்பித்த கோபாக்னிக்கு நெய் யூற்றுவதுபோல இருந்தது அவளது தாயின் பேச்சு...

"அங்கே கவனி கல்யாணி...''

"என்னம்மா?''

''நாத்தனார் புடவையை சாதாரண ரகத்தில் எடுத்திருக்கிறார்கள். 'எங்கள் சக்திக்கு தகுந்ததாய் என்கிறாள் அந்த அம்மா...' பரவாயில்லை விடுங்கள். 'பொன் வைக்கிற இடத்தில் பூவைத்ததும் சரியே' என்கிறாள் உன் மாமியார்... ஆகாகா... என்ன அமர்க்களப் பேச்சு...''

மறுபடியும் ஒரு ப்ளாஷ்பேக்...

''எனக்கு இருப்பது ஒரே பொண்ணு. நாத்தனார் புடவைன்னு நல்லதாய் பார்த்து



வீட்டு ஃபங்ஷனுக்குப் பிடித்த லட்டு சரியாக வரவில்லை. பேசாமல் கலவையை மிக்ஸியில் போட்டு அரைத்து, ஒரு வாணலியில் இரண்டு கரண்டி நெய்விட்டு, அரைத்த விழுதை சுமார் 20 நிமிடம் வதக்கினேன். நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, ஆறியபின் வில்லைபோட, சூப்பரான அல்வா ஆனது.

– ஜலஜா மூர்த்தி



எடுக்கக் கூடாதா... கோடுகிறினாற்போல் சின்ன சரிகை. பூதக் கண்ணாடி வைத்துதான் பார்க்கணும். சாளேஸ்வரக் கண்ணுக்கு சரியாக தெரியாது. திருப்பிக் கொடுத்து விடச் சொன்னா என் பொண்ணு...''

இனியும் பொறுக்க முடியாது என்று எண்ணி கணவனிடம் சென்றாள்... நண்பர்களுடன் அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருந்தான் சுந்தரேசன். ஒரு நண்பன் 'உன் மனைவிடா... இங்கு வருகிறார்கள்...' என்று கிசுகிசுக்க மனைவி பக்கம் திரும்பினான். எழுந்து வந்தான்.

''உங்களுக்குக் கொஞ்சமாவது ரோஷம், மானம் ஏதாவது இருக்கிறதா? இப்படி ஜாலியாய் அரட்டை அடித்துக் கொண்டு இருக்கிறீர்களே...''' படபடத்தாள் அவள்.

அவன் விழித்தான். 'என்ன விஷயத்திற்கு ரோஷம், மானம் தேவை... புரியவில்லையே...'

வினவினான். தன் தாய் சுட்டிக் காட்டிய தாய் காட்டிக் கொள்ளாமல் சொன்னான்.

''தாம்தூம் என்று என்னமாய் நம் கல்யாணத்தில் குதித்தார் உங்கள் அம்மா... போய்ப் பாருங்கள். பெட்டிப் பாம்பாய் இருப்பதை. நாங்கள் பாதி அறை நிறைய பாத்திர பண்டங்கள் வைத்தும் உங்கம்மா 'இவ்வளவு தானா?' என்று முகத்தை வலித்தார்.. இன்னிக்கு எண்ணி நாலைந்து பாத்திரங்கள்தான். 'வேண்டிய பாத்திரம் பண்டம் எங்கள் வீட்டில் இருக்கு... ஏதோ சாஸ்திர சம்பிரதாயத்துக்குத்தானே' என்று சமூகமாய் பேச்சு வேறு''' எண்ணெயில் விழுந்த கடுகாய் பொரிந்தாள்.

''என்ன கல்யாணி..சின்னதை பெரிதுபடுத்திக் கொண்டு... சில விஷயங்கள் கண்டும் காணாமல் ஒதுங்கிடணும்...'' மனைவியை சமாதானப்படுத்தினான்.

''சின்ன விஷயமா? எது? எங்க முகத்தில் கரி பூசிவிட்டு, புது சம்பந்தி வீட்டாருக்கு சந்தனம் பூசுவதா சின்ன விஷயம். ஒரு கண்ணில் வெண்ணையும் இன்னொரு கண்ணில் சுண்ணாம்பும் என்பதா சின்ன விஷயம்... உங்களுக்கு இது சின்ன விஷயமாய் படலாம். எனக்கு இது கௌரவப் பிரச்னையாய் படுகிறது...''

இப்போதைக்கு இவள் ஓயமாட்டாள் என்பது தெரிந்தது.

''சரி இப்ப என்ன செய்யணும் என்கிறாய்?'' பொறுமையிழந்து கேட்டான்.

''நல்லா இரண்டு வார்த்தை கேளுங்க உங்கள் அம்மாவை... நம்ம கல்யாணத்தில் சிம்மமாய் கர்ஜித்தவர் இங்கு 'மியால்'னும் சொல்லாமல் இருப்பதை கேளுங்க. உங்கள் அம்மா மட்டுமா, உங்கள் தங்கையும்தான். என்னமாய் என்னைப் படுத்தினாள். இப்போ இந்தப் பூனையும் பால் குடிக்குமான்னு தேமேன்னு இருக்கிறாள்...''

''ஷ் மெல்ல பேசு... யார் காதிலேயாவது விழப்போகிறது.''

அவளை அடக்க முயன்று தோல்விதான்.

''விழட்டுமே... பெண் வீட்டார் இரண்டு பேர் என்காதுபட என்ன பேசினார்கள் தெரியுமா? 'தங்கமான சம்மந்தியம்மா... என்னமாய் அனுசரித்துப் போகிறாள். இந்த மாதிரி இருக்க கொடுத்து வைத்து இருக்க வேண்டும். யாரை? நம் கல்யாணத்தில் சின்னடைப் பிடித்து ஆட்டிய உங்கள் அம்மாவை...'' கோபத்தில் அவள் முகம் சிவந்து போனது.

''அதுக்காக... ஏன் சும்மா இருக்கணும்.. பொங்கி எழுந்திரு அம்மான்னு நான் போய் முடுக்கி விடணுமா? இந்த கெட்ட எண்ணம் உனக்கு ஆகாது...'' என்றான் சுந்தரேசன்.

''இதுகெட்ட எண்ணமா? அதுசரிதான். தன்மானம் இருப்பவருக்குத்தான் உறுத்தும்... உங்களுக்கு எங்கே உறைக்கப் போகிறது. விடுங்கள்...'' ஆற்றாமையுடன் திரும்பிச் சென்றாள்.

அவள் போகும் வேகம் கண்டு ஏடாகூடமாய் ஏதாவது பேசிவிடுவாளோ என்ற பயம் வந்தது. பின்பு 'இவளது கத்தல் எல்லாம் தன்னிடம் தான்' என்று தைரியம் அடைந்து நண்பர்களை நோக்கித் திரும்பினான்.

''என்னமு.. என்ன சொன்னார் உன்னவர்?''

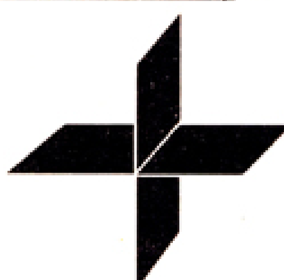
அக்கறையாய் கேட்டாள் அவனது தாய்.

''ச்சு. விடும்மா... அவர் ஒரு முதுகெலும்பு இல்லாத மனுஷர்... அம்மாவைப் போய்

இந்தியா செக்யூரிடீஸ் லிமிடெட்

அதிக வட்டி விகிதங்களிலேயே தொடர்ந்து டெபாசிட்டுகளை ஏற்றுக் கொள்கிறோம்





Posi+ive Deposi+ Schemes

17.50% முதல் 29.77% வரை வருமானம் அளிக்கும் திட்டங்கள்

++ அதிக பாதுகாப்பு

CARE AA— மதிப்பீடு
"High Investment Grade"
குரூப் நிறுவன சொத்துக்கள்
ரூ.15,000 கோடி

++ அதிக வருமானம்

ஆண்டிற்கு 17.50% முதல்
29.77% வரை வட்டி

எஸ்ஸார் குரூப் பங்குதாரர்
களுக்கு ½% அதிக வட்டி

++ அதிக நம்பிக்கை

எஸ்ஸார் குரூப்
நிறுவனங்களில் 15
லட்சத்திற்கும் மேற்பட்ட
பங்குதாரர்கள்

பல்வேறு அத்யாவசியமான
தொழில்களில் ஈடுபாடு

++ நிறைவான சேவை

வட்டிக்கு முன் தேதியிட்ட
காசோலைகள்

செப்டம்பர் 30, 1996 அன்று இந்தியன் எக்ஸ்பிரஸ் கம்பெனியினால் வெளியிடப்பட்ட சட்ட பூர்வமான விளம்பரத்தைத் தொடர்ந்து இவ்விளம்பரம் வெளியிடப்படுகிறது. சட்ட பூர்வமான விளம்பரத்தின் வாசகங்கள் எல்லா விண்ணப்பப் படிவங்களிலும் அச்சடிக்கப்பட்டுள்ளன. கம்பெனியின் டெபாசிட் செய்வதற்கு முன் சரி பார்த்து கொள்ளவும். திட்டங்கள் நவம்பர் 18, 1996 முதல் அமுலுக்கு வந்துள்ளன.

மேலும் விபரங்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



India Securities Limited

14, ஹாடோஸ் ரோடு, சென்னை - 600 006. தொலைபேசி: 8279517, 8272377.

வெளியூர்களில் தொடர்பு கொள்ள ☎: மும்பை: 4950606, 2044006, Extn.1520/21, 2041003 பெங்களூர்: 5591650, 5591708, ஹைதராபாத்: 313585, கல்கத்தா: 2406177, புது டெல்லி: 6842458 / 9546, அகமதாபாத்: 6560277, 6561844, சூரத்: 683461.

ESSAR

ISL / 1189

அதட்டுவாரா? என் தலையெழுத்து. பேசி பிரயோசனம் ஏதும் இல்லை..." பெருமூச்சு விட்டான் மகன்.

ரிசப்ஷனுக்கு மணமக்கள் வந்து நின்றாயிற்று. முகம் சுழுவாமல் அமர்ந்திருக்கும் மனைவியிடம் வந்து கிசுகிசுத்தான்.

"ஏய் கல்யாணி... நீ என்ன செய்கிறாய் என்று அம்மா கேட்கிறாள்.. புறப்படு..."

"ஆமாம். ரொம்பத்தான் என்மீது கரிசனம் உங்கள் அம்மாவிற்கு..." முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டாள்.

"இப்போது ரெடியாகிறாயா இல்லியா?"

கோபத்துடன் ஏதோ முணுமுணுத்துக் கொண்டு எழுந்து சென்றாள்.

'உம்'மென்று முகத்தை வைத்துக் கொண்டு அமர்ந்திருக்கும் தன் மூத்த மருமகளை ஓரக் கண்ணால் கவனித்தாள் அபிராமி.

என்ன ஆயிற்று இவளுக்கு? தன் பிள்ளை ஏதாவது கடுமையாகப் பேசி விட்டானா? இல்லை இவளுக்குத்தான் ஏதாவது மனக் குறையா. தன் மகளுக்கும் மூத்த மருமகளுக்கும் தான் பார்த்துப் பார்த்து ஒரே விலையில் அமைந்த பட்டுப்புடவை எடுத்துக் கொடுத்தோமே... பின் ஏன்?

"சிரித்த முகமாய் இரேன் கல்யாணி. வீடியோ காமெரா நம் பக்கம் வருகிறது... நம் கோபம் எப்போதும் இருப்பதுதான். வீடியோவில் இருப்பது காலமெல்லாம் இருந்து கதை சொல்லும்..." அவளுக்கு மட்டுமே கேட்கும்படி மெல்லிய குரலில் சொன்னான் கந்தரேசன்.

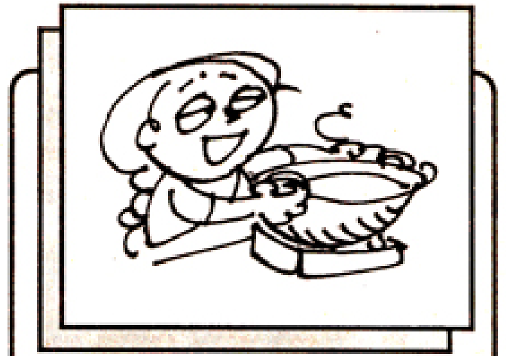
"எனக்குத் தலைவலி... சிரிப்பு எங்கே வரும்?"

"மாத்திரை சாப்பிடுகிறாயா? இல்லை, ஸ்டிராங் காபி வாங்கி வரட்டுமா?" கரிசனமாய் கேட்டான்.

"மாப்பிள்ளை வீட்டார் நாம்... அதுவும் மாப்பிள்ளைக்கு அண்ணா நீங்கள்... நீங்கள் போய் காபி வாங்கி வருவதா? சொடுக்கினால் ஓடி வந்து தரவேண்டாமோ...? ஓ...மறந்து விட்டேன். இது 'உல்டா' திருமணம் இல்லையா? எல்லாமே தலைகீழ்தானே... நாங்கள் ஓடி வந்து விசாரித்தும் திருப்தி இல்லை... இங்கே கேட்க நாதி இல்லை..." குமுறலாய் வெளிவந்தன வார்த்தைகள்.

"ஐயோ... கல்யாணி...ப்ளீஸ் நிறுத்தேன். எனக்கு இப்போது தலைவலி ஆரம்பம்..."

சட்டென்று அங்கிருந்து எழுந்து கோபத்துடன் சென்றான் கந்தரேசன்...'ஹலோ கந்தரேசன்' என்று கையசைத்த தூரத்து சொந்தமொன்று அடைக்கலம் என்று அங்கு விரைந்தான். 'இந்த கோபத்தை காட்ட வேண்டிய இடத்தில் காட்ட வக்கில்லாமல் என்கிட்டே



வெண்ணெய் காய்ச்சி இறக்கும் போது பச்சை வெற்றிலை ஒன்றை கிள்ளி போடுங்கள். வீடே நெய் வாசனையில் மணக்கும். மடியாக உபயோகப்படுத்த இந்த நெய் நல்லது.

– மஞ்சுளா இராமஸ்வாமி

காட்டுகிறார் இந்த மனுஷர்...!' கோபம் உஷ்ணப் பெருமூச்சாய் வெளிவர முணுமுணுத்தாள்.

இரவு பஃபே உணவு முடிந்த பின்பு வெற்றிலை பாக்குதட்டு முன் அமர்ந்திருந்தாள் அபிராமி.

"நான் காலையிலேருந்து கவனித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறேன். ஏனப்பா உன் மனைவி 'குர்'ரென்று இருக்கிறாள்... ஏதாவது கோபமா?" என்று பெரிய மகனை அழைத்துக் கேட்டாள்.

"விடும்மா... பெரியதாய் ஏதும் இல்லை.. ஏதோ பைசா பெறாததற்கு பெரிது படுத்திறாள்..." மகன் மழுப்பினான்...

"அவளையும் இங்கு வரச் சொல். பாவம் ஒண்டியாய் உட்கார்ந்து கொண்டிருக்கிறாள். ஏதாவது சாப்பிட்டாளா இல்லையா? குழந்தை எங்கே கண்ணில் படவில்லை. கல்யாண களேபரத்தில் குழந்தையையும் விசாரிக்க வில்லை. என்ன சாப்பிட்டான் அவன்..." அன்புடன் விசாரிக்கும் தாயிடம் என்ன குற்றத்தைத்தான் காண முடியும்?

"குழந்தைக்கும் ஊட்டிவிட்டு அவளும் ஏதோ சாப்பிட்டாள். அப்பாவோடு குழந்தையும் படுத்துத் தூங்கிவிட்டான். ஓடியாடிய அலுப்பு அவனுக்கு..." என்றவன் மனைவியை அழைக்கச் சென்றான். முதலில் மறுத்தது போல் ஏதோ அவள் சொல்வதையும் அவன் வற்புறுத்துவதையும், அவள் தயக்கத்துடன் வருவதையும் கண்டாள்.

"என்னம்மா கல்யாணி. ஏன் ஒரு மாதிரியாய் இருக்கிறாய்?" புன்னகையுடன் கேட்டாள்.

"இப்போதுதான் கொஞ்சம் ஓய்வு... ஆமாம் உன் அம்மா எங்கே காணோம்... வந்தப்ப பேசியது. அப்புறம் பார்க்கவேயில்லை" என்று



'ஓயிட் ஃபீல்ட்' போனபோது பார்த்தது - மக்கா சோளத்தை நன்கு வேகவைத்து மேலே உப்பு, காரம் கலந்து குழைத்து பசை போல் செய்து வெந்த சோளத்தின் மீது தடவி தருகின்றனர். ருசி நன்றாக இருக்கிறது. நாமும் முயற்சிக்கலாமே. டேஸ்டும் கண்டல் மாதிரி நன்றாக இருந்தது.

—லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாஸன்

விசாரித்தாள்.

'அதுதான் புதிய சம்பந்தம் வந்து விட்டதே. உங்களுக்கு எங்கே என் அம்மா கண்ணில் படுவாள்...' மனதினுள் முட்டி நின்ற வார்த்தைகளை அமுக்கினாள்

சொல்லி வைத்தாற்போல அங்கு வந்தாள் சகுந்தலா... கல்யாணியின் தாய்..

"இப்பத்தான் கேட்டேன் உங்களைப்பற்றி... எங்கே இருந்தீர்கள்... உட்காருங்கனேன் இப்படி..." உபசாரமாகக் கேட்டாள்.

"குழந்தையை தேடிப் போனேன். அவன் சமர்த்தாய் தாத்தாவைக் கட்டிக் கொண்டு படுத்திருந்தான். இங்கே வந்தேன்" என்றாள் சகுந்தலா.

"சாப்பிட்டாச்சா...சமையல் நல்லா இருந்ததா?" என்று அபிராமி விசாரிக்க...

"கேட்கணுமா... ஏ ஒன்... நல்லா பண்ணியிருக்கா கல்யாணத்தை.."

வியப்புடன் தாயைப் பார்த்தாள் கல்யாணி. அம்மா உண்மையாகவே சொல்கிறாளா?

"ஏதோ அவர்களது சக்திக்குட்பட்டது..."

அந்த நேரத்தில் சம்பந்தியினர் இருவரும் வந்து பவ்யமாய் நின்றனர்.

"சாந்தி முகூர்த்தத்திற்கு ஏற்பாடு நடந்திண்டு இருக்கிறது. யாரோ உங்க பக்கத்திலிருந்து 'படுக்கை சரியில்லை... நல்ல 'ஞர்லான் பெட்' வாங்கித்தரக் கூடாதா? என்கிறார். 'காதி'யில் வாங்கிய படுக்கை. இலவம் பஞ்சுதான்."

அபிராமி புன்னகையுடன் "நீங்க எதுவும் யோசிக்க வேண்டாம். நீங்க உங்களுக்கு என்ன முடியுமோ அது செய்யுங்கோ... நான் சொன்னேன்னு சொல்லுங்கோ... ஆனா மறக்காம திரட்டுப்பால் வச்சுடணும்'' என்றாள். மலர்ந்த முகத்துடன் அவர்கள் திரும்பிச் சென்றனர்.

சகுந்தலாவும் கல்யாணியும் ஒருவரையொருவர் அர்த்தத்துடன் பார்த்துக் கொண்டதை சுந்தரேசன் கவனித்தாலும் அபிராமி கவனிக்கவில்லை.

இப்போது அவனுடைய மனதில் ஒரு நெருடல் உண்டாயிற்று. கல்யாணி பேசுவதிலும் உண்மை இருக்கிறது.

சுந்தரேசனின் சாந்திமுகூர்த்தத்தின் போது இதே அபிராமி பெரிய ரகளையே பண்ணியது இன்னும் பசுமையாய் நினைவில் இருந்தது. சம்பந்தியை அமர்த்தலாய் அழைத்து 'இது என்ன படுக்கையா? இரண்டு காசை வீசி விட்டு 'புட்பாத்'தில் இருப்பதை வாங்கி வந்தீர்களா... என் பையன் என்ன அவ்வளவு சீப்பா...' என்று கூவ.. கல்யாணியின் அண்ணன் கடைக்கு ஓடி புதிதாய் உயர்ந்த படுக்கை வாங்கி வந்ததும் அதனால் சாந்தி முகூர்த்தம் பதினொரு மணிக்கு ஆரம்பமாயிற்று.

தன் மாமியார் வீட்டை ஆட்டுவித்த அம்மா இப்போது அடங்கி இருப்பதன் காரணம்? ஏதாவது மந்திரம்... தந்திரம்... பிளாக்மெயில்... கேட்டுவிடலாமா என்று நினைத்தான் சுந்தரேசன். அப்போது அபிராமி சகுந்தலாவின் பக்கம் திரும்பி...

"பாருங்கள்... பெண்ணைப் பெற்றவர்கள் என்னமாய் கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கு. தன் பெண்ணின் கழுத்தில் மூன்று முடிச்சு விழ என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டியிருக்கு. சகுந்தலா, என் பெரிய பிள்ளையின் திருமணத்தில் அதெல்லாம் புரிந்து கொள்ளாமல் ஏதேதோ பேசிவிட்டேன். 'பிள்ளை வீட்டார்' என்ற ஆர்பாட்டத்தைக் காட்டினேன். ஆனால் எப்போது என் பெண்ணின் திருமணத்தை நடத்தினேனோ அப்போதுதான் பெண்ணைப் பெற்றவர்களின் நிலையை நன்கு உணர்ந்து கொண்டேன். தன் பெண்ணின் நல்ல வாழ்க்கைக்காக எந்த அளவுக்குத் தாழ்ந்து போக வேண்டியிருந்தது என்பதை அனுபவப்பட்ட பின்புதான் நான் எத்தனை பெரிய தவறு செய்தேன் என்று உணர்ந்து கொண்டேன். அதனால்தான் இந்தத் திருமணத்தில் அவர்களின் கஷ்டத்தை உணர்ந்து கொண்டு அனுசரித்துப் போனேன். என் பெண்ணிடமும் சொன்னேன். காலம் கடந்து கேட்கிறேன்... என்னை நீங்கள் மன்னிக்கணும்'' சகுந்தலாவின் கையைப் பற்றிக் கொண்டு கண்கலங்கக் கேட்டாள் அபிராமி.

சுந்தரேசன் மனைவியின் முகத்தைப் பார்த்தான். அவன் மாமியாரைப் புரிந்து கொண்டதற்கு அடையாளமாய், "என்ன அத்தை நீங்கள் பெரியவர்... இந்த மாதிரியெல்லாம் பேசலாமா?" என்றான்.

சுந்தரேசன் புன்னகைத்தான்.

‘ஆண் செய்யும் சர்க்கஸ்’ கட்டுரையைப் படித்து முடித்தவுடன் ‘ஏன் பெண்கள் செய்யும் சர்க்கஸ் - வேலை - அதைவிட கடினமானதல்லவா’ என்ற எண்ணம் எழுவதைத் தவிர்க்க முடியவில்லை. அந்த உணர்வின் உந்துதலே இந்தக் கட்டுரை —



பெண் செய்யும் சர்க்கஸ் குறைந்ததா என்ன?



“உரலுக்கு ஒரு பக்கம் இடி, மத்தளத்திற்கு இரண்டு பக்கம் இடி” என்பது பெண்களுக்கு மிகவும் பொருந்தும். ஆண்களாவது அவர்களுக்குப் பரிச்சயமான சூழ்நிலையில் அவன் பிறந்ததிலிருந்தே பழகியவர்களுடன் தான் அனுசரிக்க வேண்டியிருக்கிறது. பெண்ணோ புகுந்த வீடு, பிறந்த வீடு இரண்டு இடத்தையுமே அனுசரித்துப் போக வேண்டிய சூழ்நிலையில் இருக்கிறாள்.

அந்தக் காலத்தில் பெண்களை பிறந்ததிலிருந்தே ‘இன்னொரு வீட்டிற்குப் போக வேண்டியவள்’ என்று சொல்லியே வளர்க்கப் பட்டதால், புதிய சூழ்நிலையில் நாம் தான் அனுசரிக்க வேண்டும் என்ற நினைவுடனே புக்ககம் சென்றதால் பிரச்னைகளும் குறைவாக இருந்தது. ஆனால் இன்று படிப்பு, அத்துடன் இந்தக் காலத்து அம்மாக்களும், “புகுந்த வீட்டில் போய்தான் வேலை செய்வது இருக்கவே இருக்கிறதே. இங்கேயாவது குழந்தை ஜாலியாக இருந்து விட்டுப் போகட்டுமே” என்று வீட்டு வேலைகளை பகிர்ந்து கொடுக்காத தன்மை, “ஆணுக்குப் பெண் இங்கு சரிநிகர் சமானம்” என்ற பட்டிமன்ற வாதங்களை கேட்டு மெய்சிலிர்ப்பது - இவை அனைத்தும் வீட்டு வேலை செய்வது குறைவானது என்னும் எண்ணத்தை பெண்கள் மனதில் தோற்றுவித்து விடுகிறது.

கல்யாணம் முடிந்து, புகுந்த வீடு செல்லும் போது “பார்த்து அனுசரித்து நடந்து கொள்” என்று சொன்ன காலம் போய் “போன புதிதில் அதிகமாக வேலை செய்து காட்டிவிடாதே. அப்புறம் உன் தலையிலேயே எல்லா வேலைகளையும் கட்டிவிடுவார்கள். சாமர்த்தியமாக நடந்து கொள்” என்ற அறிவுரைதான் கிடைக்கிறது. புகுந்த வீட்டிலும் இதே கதைதான். திருமணமான புதிதில் “ஆகா!! வேலைக்குப் போகும் படித்த பெண். என்ன ஜோராய் இங்கிலீஷ் பேசுகிறாள். டிரஸ் பண்ணிக் கொண்டு வெளியில் போனால் ராஜாத்தி மாதிரி இருக்கிறாள். முதல் மாத சம்பளத்தைக் கையில் கொடுத்து எங்கள் இரண்டு பேரையும் நிற்க வைத்து நமஸ்காரம் செய்த பணிவென்ன?” என்ற புகழ்ச்சி மயக்கும். “சமையல் என்ன பெரிய



ஆயிற்று விடுமுறை முடிந்து ஸ்கூல் திறக்க லாயிற்று. புதிதாக குழந்தைகளை நர்ஸரி ஸ்கூலில் சேர்க்கும் தாய்மார்கள் கவனத் தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டியது :

குழந்தைகளுடைய கூடையில் எப் பொழுதும் ஒரு ஜட்டி, ஒரு சிறிய பிளாஸ்டிக் கவர் போட்டு வைக்கவும். குழந்தை ஸ்கூலில் 'டாய்லெட்' போய் விட்டால் மாற்ற சௌகரியமாயிருக்கும். அங்கு உள்ள ஜட்டியை உபயோகிப் பதினால் இன்ஃபெக்ஷன் வர வாய்ப்புண்டு.

— லலிதாராமன்

வித்தை. நீ உன் காரியத்தைப் பார். நிமிடமா நான் சமைச்சுடுவேன்" என்னும் மாமியார்.

திருமணமாகி ஒரு வருடம் ஆனபிறகு நிலைமையே தலைகீழ். கையில் ஒரு குழந்தை. அதிகமாக பயிற்சி இல்லாததால் காலை வாரும் சமையல். வேலை பார்க்கும் இடத்திலோ "இந்த லேடீஸ் பாடு தேவலாம்பா! குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லை, மாமியார் திட்டுவார் என்று ஏதோ சொல்லி பர்மிஷன் வாங்கிக் கொண்டு கிளம்பி விடுகிறார்கள். எல்லா வேலையும் நம் தலையில்தான். சம்பளம் மட்டும் கரெக்டா வாங்கி விடுகிறார்கள்" என்னும் கமெண்ட். வாயைத் திறக்க முடியுமா?

வீட்டிற்குள் நுழைந்து பார்ப்போமா. மாமியார் "அந்த காலத்தில் இவ வயசில நாலு குழந்தைகளை வச்சுண்டு, மாமியார் மாமனாருக்கும் ஈடு கொடுத்து, நான் ஒருத்தியாவே வீட்டு வேலை எல்லாத்தையும் பார்த்தேன். இவளைப்பார். ஒரு குழந்தையும் பிறந்தாச்சு. இன்னமும் ஒழுங்காக ரசம் வைக்கக் கூட துப்பில்லை." பதில் பேச முடியுமா?

குழந்தைக்கு உடம்பு சரியில்லையா? கணவனிடம் சொல்லிப் பாருங்கள், "என்னம்மா? படிச்சிருக்கே. டாக்டரிடம் ஃபோன் பண்ணி அப்பாயின்மெண்ட் வாங்கிக் கொண்டு, ஆபீஸில் பர்மிஷன் போட்டு விட்டு, காட்டிவிட்டு வந்து விடக் கூடாதா? வரும் வழியில் அப்படியே மருந்தும் வாங்கி வந்துவிடு. இதெல்லாம் கூட மேனேஜ் செய்யத் தெரியலைன்னா எப்படி? எல்லாத்துக்கும் என்னை நம்பி இருக்கக் கூடாதுன்னுதானே படிச்சு வேலைக்குப் போற பொண்ணா வேணாம்னு பார்த்து கல்யாணம் பண்ணிக் கொண்டேன்" என்ற பிறகு என்ன எதிர்பார்க்க முடியும்?

இங்குதான் இப்படி என்றால் பிறந்த வீட்டில் பாருங்களேன். "என்ன படிக்க வைத்து என்ன பிரயோஜனம்? கால்காசுக்கு உபயோகமில்லை. காசு பணத்தாலும் ஒத்தாசை இல்லை. சரீர ஒத்தாசையும் கிடையாது" என்னும் அங்கலாய்ப்பு. இதற்கு என்ன சமாதானம் சொல்ல முடியும்?

'நாம் படித்ததே தப்போ, வேலை பார்ப்பதே தப்போ இதென்னடா எந்தப் பக்கம் திரும்பினாலும் நல்ல பெயர் இல்லையே' என்று மனம் பாரமாகி, யாரிடமாவது மனபாரத்தை இறக்கி வைத்துப் பாருங்கள். "என்னம்மா, படித்த பெண். கெட்டிக்காரி நாலையும் அனுசரித்துக் கொண்டு போவதை விட்டு இதையெல்லாமா வெளியில் சொல்லிக் கொண்டிருப்பார்கள்" என்ற அறிவுரை கிடைக்கும். மனபாரத்தைத் தண்ணீருடன் சேர்த்து விழுங்க வேண்டியதுதான்.

இப்போது சொல்லுங்கள். இதைவிடவா ஆண் படும்பாடு கஷ்டம். யாருமே பெண்களை தலையில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டாடவும் வேண்டாம். அவர்களே பின்னால் கீழே தள்ளி மிதிக்கவும் வேண்டாம். கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய விஷயங்களை, "அது சமையலோ, வீட்டு நிர்வாகமோ, ஆபீஸ் வேலையோ" கற்றுக் கொடுக்க வேண்டிய சமயத்தில் கற்றுக் கொடுத்து, அவர்கள் உணர்வுகளுக்கும் மதிப்பு கொடுத்து, அவர்கள் சங்கடங்களையும், புரிந்து கொண்டு இதமாக வாழ்ந்து விட்டால், "என்ன இனிமையான வாழ்க்கை" என்று நினைக்கத் தோன்றுமல்லவா?

— சித்ரா



மழை நுட்பம்

மனிதன் தற்போது பலவித விஞ்ஞான, தொழில் நுட்ப முன்னேற்றம் அடைந்திருந்த போதிலும், மழையைப் பொருத்த மட்டில் இயற்கையை எதிர் பார்த்து இருக்க வேண்டிய நிலையே உள்ளது. பருவ மழைகள் கடந்த 150 வருடங்களாக கணிக்க முடியாத நிலையில் உள்ளன. முக்கியமாகக் கடந்த பத்து ஆண்டுகளில் இந்த நிலை மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. பெரும் சேதம் விளைவிக்கும் பஞ்சமும், வெள்ளமும், உலக அளவில் சுற்றுப்புற சூழலின் வெப்ப அளவு உயர்வும் சீராக அதிகரித்து வருகின்றன. ஆறுகள் வறண்டு போதலும், விவசாயத்திற்கும், குடிப்பதற்கும் நீரின்றி வறண்டு போதலும் முன்பு எப்போதும் இருந்ததைவிட அதிகமாக அதிகரித்துள்ளன. பாலைவனப் பிரதேசங்கள் ஆண்டுதோறும் பல லட்ச ஹெக்டேர்களுக்கு விரிவடைந்து வருகின்றன.

இவ்வாறு எப்போதும் வளர்ந்து வரும் தண்ணீர் தட்டுப்பாட்டிற்கு பதில் ஏதும் உண்டா?

நாம் தகுந்த தொழில் நுட்பத்தின் உதவியால் மழையைப் பெற முடியுமா?

மழை நுட்பம் :

தொழில் நுட்பம் மூலம் மழையைப் பெறுவது மனித குலத்தின் எதிர்கால வளத்திற்கு மட்டும் வழிவகுப்பதின்றி, மனித குலம் உயிர் பிழைக்கவும் உதவும்.

மேம்போக்காக உலக அளவிலான மழை அளவுகளையும், தாவர வளர்ச்சியையும் பார்த்தாலே - அதிக மழை பெறும் இடங்கள் மழைக் காடுகளாகவும், மழையைக் குறைவாகவோ அல்லது பெறாமலோ உள்ள இடங்கள் பாலை வனங்களாகவும் உள்ளதைக் காணலாம்.

இதை அடிப்படையாகக் கொண்டு அதிக மழை பெறும் இடங்களில் தாவரங்கள் செழித்து விளைகின்றன என்றும், மழை குறைவாக பெறும், அல்லது மழை பெறாத இடங்களில் வறட்சியால் தாவரங்கள் அழிந்து பாலை வனம் உருவாகி விடுகின்றது என்றும் பொதுவாக முடிவு செய்யப்படுகின்றது.

ஆனால் வள ஆராய்ச்சியாளர்கள் அவர்களது ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையில் எடுத்

துள்ள முடிவுப்படி "காடுகளால் மழை ஈர்க்கப் படுகின்றது என்பதற்கு விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கம் அளிக்க இயலவில்லை" என்கின் றனர்.

"காடுகள் மழையை ஈர்க்க உதவுகின்றன" என்பதற்கான புதிய ஒரு விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கம் இங்கே அளிக்கப்பட்டுள்ளது.

பூமியின் மீதுள்ள வண்ணங்கள் அந்தப் பகுதியிலுள்ள காற்றின் வெப்பத்தையும், ஓட்டத்தையும் மாற்றும் தன்மை பெற்றுள்ளன. இதனால் அப்பகுதியில் மட்டுமில்லாமல், அடுத்துள்ள பகுதிகளிலும் மழை பொழிதலும், மழை பொய்த்தலும் பாதிக்கப்படுகின்றன.

பூமியின் மேல்பகுதி ஆழ்ந்த வண்ணத்தால் மூடப்பட்டுள்ள இடங்களில் மிக அதிக மழை



பொழிகின்றது. உதாரணமாக, கரு நீல நிறம் கொண்ட கடல்களில்தான் உலகின் மிக அதிக மான மழை பொழிகின்றது. அதாவது 2000 மி.லி.க்கும் மேலாக இந்து மகா சமுத்திரம் மற்றும் பசிபிக், அட்லாண்டிக் கடல்களில், கடல்களுடன் ஒப்பிடும்போது, அதே அளவு தரை மீது மிக அதிக மழை பெறும் இடங்கள் மிகவும் குறைவு - அதாவது பிரேசில், தாய் லாந்து, இந்தோனேசியா, பிலிப்பைன்ஸ் மற்றும் புருனே.

இவற்றை சமீபகால சாட்டிலைட் படப் பிடிப்புகளிலிருந்து அறிய முடிகின்றது.

மற்றும் பாலைவனப் பிரதேசங்களின் வெளிர் மஞ்சள் நிறத்தினால் சூரிய ஒளி பெரு மளவு பிரதிபலிக்கப்படுவதால் மழை மிகக் குறைவாகவே பெய்கின்றது. (சகாரா, சௌதி அரேபியா, கோபி, மத்திய ஆப்பிரிக்காவின் மேற்குக் கடற்கரை, தென் அமெரிக்காவின் அடகாமா பாலைவனம் ஆகியவை.)

பாலைவனத்தின் வெளிர் நிற மேற்பரப்பு சூரிய ஒளியையும், வெப்பத்தையும் பிரதிபலிப் பதன் மூலம் காற்றை வெப்பமடையச் செய்து, மேல்நோக்கி எழச் செய்கிறது. வெப்பக்காற்றின் மேல் நோக்கிய அழுத்தத்தால் மேகங்கள் உயரக் கொண்டு செல்லப்பட்டு, விரட்டப்படு கின்றன. இதனால் மழைபொழிவது தடுக்கப் படுகின்றது. இவ்வாறு உயர எழுப்பப்பட்ட மேகங்கள் பாலைவனப் பிரதேசத்தை கடந்த பின்னும் உடனே கீழிறங்க முடிவதில்லை.

பாலைவனப் பிரதேசங்களின் அருகிலுள்ள கடல்களில் கூட மழையளவு பாலைவனங் களைப் போலவே மிகக் குறைவாகவோ, அல்லது மழையின்றியோ உள்ளன. (அதாவது 100 மி. லிக்கும் குறைவாக). இது கடலில் 2000 கி.மீ. வரை மழை பொய்த்தலை ஏற்படுத்து கின்றது. உதாரணமாக தென் ஆப்பிரிக்கா மற்றும் தென் அமெரிக்காவின் மேற்குக் கடற் கரைப் பகுதிகள் சகாரா பாலைவனத்தை யடுத்த கடற்பகுதியில் 1000 கி.மீ. மேலாக மழை பொய்த்தல் ஏற்படுகின்றது.

அரைப்பாலைவனப் பிரதேசங்களை

சுலபமான கட்லெட்

எந்தப் புத்தகத்தில் கட்லெட் செய்முறையைப் பார்த்தாலும் கடைசியாக எண்ணெயில் பொரித்தெடுக்க வேண்டும் என்றுதான் உள்ளது. தேவையே இல்லை நாம் கட்லெட்டில் சேர்த்திருப்பது எல்லாமே வெந்த காய்கறிகள்தான். சமசாவைப் போல் எண்ணெயில் போடக்கூடாது. கேரட் அதிகம் போட வேண்டாம். இனிப்பாகும்.



தேவையான பொருட்கள் :

உருளை - ¼ கிலோ
பீட்ரூட் - 1 (நன்கு சிவந்து இருக்கட்டும்)
ப. மிளகாய் - 5
கேரட் - 1 (சிறியது)
பட்டாணி - 2 கைப்பிடி (காய்ந்தது)
இஞ்சி - சிறு துண்டு
புதினா, கொத்துமல்லி - 8 கொத்துக்கள்
பெருஞ்சீரகப் பவுடர் - 1 ஸ்பூன்
கரம்மசாலா - 1 ஸ்பூன்
உப்பு - தேவைக்கேற்ப
எண்ணெய் - சிறிது
ம.பொடி - ஒரு சிட்டிகை
பொறை (அல்லது)
வறுக்கித்தூள் - 1 பாக்கெட்
மிளகாய்த் தூள் - 1 ஸ்பூன்

செய்முறை :

உருளையும், பட்டாணியையும் குக்கரில் வேகவைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும்.

பொடியாக நறுக்கிய பீட்ரூட், கேரட், இஞ்சி, மூன்று பச்சை மிளகாய், இரண்டு கொத்து புதினா, இரண்டு கொத்து கொத்தமல்லி, உப்பு, மஞ்சள் பொடி, மிளகாய்ப் பொடி சேர்த்து வேக வைக்கவும்.

பாதி வெந்து கொண்டிருக்கும் பொழுது பெருஞ்சீரகப் பவுடர், கரம் மசாலா சேர்க்கவும்.

தண்ணீர் அதிகம் வேண்டாம். காய் வேகும் அளவு வைத்தால் போதும். அடிப்பிடித்து விடாமல் கவனமாக இருக்கவும். வெந்தபின் இறக்கி விடவும்.

இப்பொழுது இதனுடன் உருளை, பட்டாணியை சேர்க்கவும். உருளை தோலுரித்து மசித்த பின் சேர்க்கவும். கூழ் போல் செய்து விட வேண்டாம். காரகறிக்கு செய்வது போல் இருக்கலாம்.

இப்பொழுது மீதமுள்ள ப. மிளகாய், புதினா, கொத்தமல்லியை பொடியாக நறுக்கிக் கலக்கவும்.

உருண்டை பிடித்து வறுக்கித் தூளில் புரட்டி எடுக்கவும். சிறிது சிறிதாக தட்டையாக தட்டி ரவுண்ட் ஷேப் செய்து கொள்ளவும். தோசைக் கல்லில் போட்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு சுட வேண்டும் அவ்வளவுதான்.

ப்ரெட் தூள், ரஸ்கி தூளைவிட இந்த வறுக்கித்தூள்தான் நன்றாக வரும். பேக்கரியில் பாக்கெட்டாக வாங்கி மிக்ஸியில் தூளாக்கிக் கொள்ளவும்.

— சித்ரா சுரேஷ்

அடுத்தக் கடல் பகுதிகளிலும் குறைவான மழையே பொழிகின்றன. உதாரணமாக, ஆஸ்திரேலியா, வட அமெரிக்கா, மெக்சிகோ ஆகிய நாடுகளின் மேற்குக் கடல் பகுதிகள் (100 - 500 மி.லி.).

மேலும் பாலைவனப் பகுதிகளின் மீது உயர்ந்த மேகங்கள், அந்தப் பகுதிகளைக் கடந்த பின்னும் மிக மிக மெதுவாகவே கீழிறங்குகின்றன. இதை பாலைவனப் பகுதிகள் மற்றும் அரைப் பாலைவனப் பகுதிகளை அடுத்துள்ள மேற்குக் கடல் பகுதிகளில் மழையளவு படிப்படியாக அதிகரிப்பதிலிருந்து அறியலாம். (உதாரணமாக 0 - 100 மி.லி.; 100 - 500 மி.லி.; 500 - 1000 மி.லி.; 1000 - 2000 மி.லி.; 2000 மி.லி.க்கும் அதிகமாக).

தென் மேற்குப் பருவ காலத்தில் இந்தியாவின் மேற்குக் கடற்கரையிலிருந்து சௌதி அரேபியாவை நோக்கிச் செல்லும் மழை மேகங்கள் பாலைவன வெளிர் நிலத்தால் பிரதி பலிக்கப்படும் சூரிய ஒளி மற்றும் வெப்பக் காற்றால் உந்தப்பட்டு மீண்டும் இந்தியாவின் மேற்குக் கடற்கரைக்கே விரட்டப்படுகின்றது.

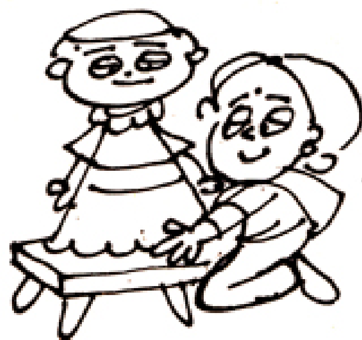
சூரியனின் கதிர்கள் பூமியை நோக்கி வரும் போது சுற்றுப்புற சூழலை (காற்றை) வெப்ப மடையச் செய்வதில்லை. ஆனால் பூமியின் மேற்பரப்பால் பிரதி பலிக்கப்படும் போது மட்டுமே காற்று வெப்பம் அடைகின்றது.

பூமியின் மேல்பரப்பு அடர்ந்த தாவரங்களின் பலமட்ட பாது காப்புக் கவசத்தால் மூடப்படும் போது (உயர்ந்த மரங்கள், புதர்கள், புல், பூண்டுகளால்) சூரிய ஒளியும், வெப்பமும் பிரதிபலிக்கப்படுவதில்லை. இதனால் பூமியின் மேலுள்ளக் காற்று வெப்பப்படுத்தப்படாமல் குளிர்கின்றது. மேகங்கள் கீழிறங்கி வந்து அங்கு மழை பொழிகின்றது.

அடர்ந்த தாவரங்களுள்ள பகுதிகளான பிரேசில், தென் ஆப்பிரிக்காவின் மேற்குக் கடற்கரைப் பகுதிகள், இந்தியாவில் அருணாச்சலப் பிரதேசம் மற்றும்

தண்ணீர் வரும் பிளாஸ்டிக் பாட்டிலை இப்படி பாதியாக வெட்டி புனல் போல உள்ள பாகத்தில் ஒரு சின்ன பொம்மையைச் (விலை நாலு ரூபாய்தான் இருக்கும்) சொருகி உல்லனிலோ அல்லது துணியிலோ அயல்நாட்டு மணப்பெண் உடையை தைத்து மாட்டினால் அழகான பெரிய உயரமான பொம்மை தயார்.

— *சு. ராதிகா*



மேற்குக் கடற்கரைப் பகுதிகள் இந்தோனேசியா, பிலிப்பைன்ஸ், தாய்லாந்து மற்றும் புரூனே மிக அதிக மழையைப் பெறுகின்றன.

மேற்கண்ட புதிய நோக்கின்படி உலகின் மேற்பரப்பை காடுகளைக் கொண்டு மூடுவது நல்ல மழைபெற உதவும். மேலும் கட்டிடங்களுக்கு ஆழ்ந்த வண்ணங்களைப் பயன்படுத்துவது சுற்றுப்புற சூழல் வெப்பமடையாமல் குளிர்ந்திருக்க உதவும். வெளிர் நிறங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும். உதாரணமாக சென்னை, பெங்களூர் நகரப் பகுதிகளில் வெப்பம் அதிகரித்து வருகின்றது. ஆழ்ந்த வண்ணங்களை கட்டிடங்களுக்கு வெளியேயும் உள்ளேயும் பயன்படுத்தினால் இந்த நகரங்களில் வெப்பம் குறைந்து, குளுமை உருவாகும். குளிர் உள்ள நாடுகளிலும் இதே முறையைப் பயன்படுத்தினால் குளிர் குறைந்து மிதமான வெப்பம் உருவாகும்.

நிலப்பரப்புகளை மூடாமல் சூரிய ஒளியை பிரதிபலிக்கும் விதத்தில் விட்டுவிடக்கூடாது. உலகின் பாலைவன மற்றும் பனி மூடியப் பகுதிகள் சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலிக்காமல், ஈர்த்துக் கொள்ளும் வண்ணங்களால் போர்த்தப் படவேண்டும். இங்கு மரங்களும், காடுகளும் வளர்க்கப்பட வேண்டும். இதனால் உலகம் முழுவதும் சீரான வெப்ப நிலையும், சீரான பருவ மழையும், வளமும் பெற உதவும்.

இவற்றுடன் கூட உலகத்தின் காற்று மண்டலம் வெப்பம் அடைதல் குறைந்து, பனியுகம் வேகமாக விரைந்து நெருங்குதல் தடுக்கப்பட்டு, புயல்களும், வெள்ளங்களும், வறட்சியும் ஏற்படுதலும் தடுக்கப்படும்.

தற்போது செய்யப்பட்டு வரும் விவசாய முறையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தப்பட்டு உணவுப் பழக்கங்கள் மாற்றப்படுதல் வேண்டும். பருவ காலப் பயிரிடும் முறையால், அறுவடைக்குப் பிறகு வெட்டவெளி நிலப்பரப்புகள் சூரிய ஒளியைப் பிரதிபலித்து காற்றை வெப்பமடையச் செய்கின்றன.

பழங்களே சுற்றுப்புற சூழலை பாதுகாக்க உதவும் உணவாகும். பழங்களை உணவாகக் கொள்ளும் பழக்கத்தால் பழ மரங்கள் வளர்ப்புப் பெருகி நிலப்பரப்பின் வெப்ப பிரதிபலிப்புத்தன்மை கட்டுப்படுத்தப்படும். சுற்றுப்புற சூழல் குளுமையாக இருக்கும்.

அசைவ உணவுப் பழக்கத்திலிருந்து, சைவ உணவுப் பழக்கத்திற்கு மாறுவதும் மழைபெற உதவும். மாமிசம் உண்பதால் மாமிச உற்பத்திப் பெருகுவதும், கால்நடைகள் மேய்ப்பும், நிலப்பரப்பிலுள்ள பசுமை அழிவதும், வெப்பப் பிரதிபலிப்பு அதிகமாதலும், பாலைவனம் ஆதலும், மழை பொய்த்தலும் அதிகமாகின்றன.

தொல்காப்பியர் பாலை நிலம் என்பது இயற்கையின் படைப்பில்லை என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். குறிஞ்சியும், முல்லையும் மனிதர்களின் செயல்களால் சீர்கெட்டே பாலையாக மாறும் என்று கூறியுள்ளார். திருவள்ளுவரும் "கொல்லாமை" என்று ஒரு அத்தியாயமே உருவாக்கி புலால் உண்ணாமையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியுள்ளார். கடல் வாழ் உயிரினங்களை உண்ணுதலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். நிலத்தில் வாழும் உயிரினங்களின் அளவைவிட கடல்வாழ் உயிரினங்களின் அளவு அதிகம். கடல்வாழ் உயிரினங்கள் தங்கள் உடல் வெப்பத்தால் கடல் நீரின் வெப்பத்தை சீராக வைக்க உதவுகின்றன. காற்றின் வெப்பத்தைத் தரையில் வாழும் உயிரினங்கள் தங்கள் உடல் வெப்பத்தால் சீராக வைக்க உதவுவது போல. மாமிச உணவு உண்ணுதல் சுற்றுப்புறச் சூழலின் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் ஒரு பழக்கமாகும். இதனால் இப்பழக்கம் கைவிடப்பட வேண்டும்.

மழை நுட்பம் : மனித வாழ்க்கையின் எதிர்கால வளத்திற்கும் பூமியில் தொடர்ந்து மனிதன் உயர்வாழ்தலுக்கும் ஒரு வாய்ப்பை தன்னுள் கொண்டுள்ளது.

— **பேராசிரியர் வே. கணேசன்**

ஜுன் 20ந் தேதி முதல்!

நீங்கள் நெடுநாளாக எதிர்பார்த்த ஒரு சிறப்புச் சுற்றுலா

தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகத்தின்

நவக்கிரக வழிபாட்டுச் சுற்றுலா



மக்களின் நீண்டநாள் ஆவலை நிறைவேற்றும் சுற்றுலா

* தமிழ் நாட்டிலுள்ள ஒன்பது கோள்களுக்கான கோயில்களில் வழிபாடு செய்யவும் மன அமைதி காணவும் அரியவாய்ப்பு!
* சென்னையிலிருந்து வெள்ளிதோறும் இரவு புறப்பட்டு திங்களன்று காலை மீண்டும் சென்னை திரும்பும்!
* பக்தர்களை மகிழ்வூட்டும் இச்சுற்றுலா 20.6.97 அன்று முதல் ஆரம்பம்

சொகுசுப் பேருந்துக் கட்டணம் -
(தங்கும் இடவசதி உட்பட)

ஆள் ஒருவருக்கு ரூ. 575/-

முழு விவரங்களுக்கும் பயண முன்பதிவிற்கும்:
விற்பனை மற்றும் விசாரணை பிரிவு.



தமிழ் நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்
3, ஈ.வெ.ரா. பெரியார் சாலை,
சென்னை - 600 003
போன்: (044) - 560294 / 561385

புதுவை நோக்கிச் செல்லும் புதுமைச் சுற்றுலா:
கண்டுகளிக்கும் இடங்கள்: மேல் மருவத்தூர் ஆதிபராசக்தி ஆலயம், பாண்டிச்சேரி அரவிந்தரின் ஆச்ரமம், ஆரோவில், மாத்ரி மந்திர், கடற்கரை, திருவக்கரை... இன்னும் பல

கட்டணம் ரூ. 150/-

மருத்துவ முன்னேற்றத்துக்கும் மக்கள் வசதிக்கும் கை கொடுக்கும் நிறுவனம்



ருத்துவப் படிப்பைப் படித்து, நோயாளிகளுக்குத் தன் இல்லத்திலோ, அல்லது சிறிய கிளினிக்கிலோ, மருத்துவம் அளித்து வரும் டாக்டர்களுக்கு, ஒரு சிறிய 'நர்ஸிங் ஹோம்' கட்டத் தோன்றலாம்! நன்கு இயங்கி வரும் பல நர்ஸிங் ஹோம்கள், மக்கள் வசதிக்காக சில படுக்கைகளைக் கொண்ட 'ஹாஸ்பிடலா'க மாற வேண்டி வரலாம்! பலவித நோயாளிகளுக்கு மருத்துவம் அளிக்கும் 'ஹாஸ்பிடலில், நவீன கருவிகள் பல வாங்கினால், மேலும் சிறந்த வகையில் சிகிச்சை அளிக்க இயலும் என்ற நிலை ஏற்படலாம்! இத்தகைய நிலைகளில் இவர்களின் தேவை என்ன? இந்தச் சூழ்நிலைக்கு ஏற்றபடி, மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்தை மனதில் கொண்டு, நிதியுதவியை கடனாக அளிக்கக்கூடிய ஒரு நிறுவனம். இவ்வடிப்படையில் இயங்குவதுதான், 'ஓம் சிந்தூரி காபிடல் இன்வஸ்மென்ட் லிமிடெட்'. இந்த நிறுவனம் மக்களிடமிருந்து பெறும் டெபாசிட் தொகையையே ஆதாரமாகக் கொண்டு இயங்குகிறது. இந்நிறுவனத்தை பற்றிய விவரங்களை, இதன் எக்ஸிகியூடிவ் டைரக்டர் திரு பி.பி.சுப்பிரமணியன் விளக்குகிறார்-

கேள்வி: இந்நிறுவனம் ஆரம்பிக்கப்பட்டதற்கான நோக்கம் என்ன?

திரு. சுப்பிரமணியன்: அப்போலோ மருத்துவமனையின் உரிமையாளரான டாக்டர் திரு. பிரதாப் ரெட்டி, அவரது மருத்துவமனைகளான அப்போலோ ஹாஸ்பிடல், டெகான் ஹாஸ்பிடல், டெல்லியில் உள்ள இந்திர பிரஸ்தா ஹாஸ்பிடல், நெல்லூரில் உள்ள மதன்மீரா மருத்துவமனை, மதுரையில் உள்ள மதுரை ஓரியன்ட் ஹாஸ்பிடல், மற்றும் ஓம் சிந்தூரி ஹோட்டல், சிந்தூரி சென்ட்ரல் ஆகியவற்றின் பங்குகளை ஆதாரமாகக் கொண்டே, இந்த நிறுவனத்தைத் தொடங்கினார். மெதுவாக வளர்ந்து வந்த இந்த நிறுவனத்தை, இரண்டு வருடங்களுக்கு முன் மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்திற்கு உதவும் வகையில், பொது மக்களின் பங்கை உதவியாகக் கொண்டு கடன் வழங்கும் நிதி நிறுவனமாக்கினார். இந்நிறுவனத்தின் முக்கிய முன்னேற்றமாகக் கனரா பாங்கின் ஆதரவு கருதப்படுகிறது. கனரா பாங்கை டிரஸ்டிகளாகக் கொண்டுள்ளதை இந்நிறுவனம், முன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் வழிகாட்டியாகக் கருதுகிறது.

கே: பொது மக்களிடமிருந்து எந்த வகையில் இந்நிறுவனத்தில் டெபாசிட் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகிறது? பொதுமக்களுக்கு உங்கள் சேவை என்ன?

திரு. சுப்: பெரும்பான்மையாக பொது மக்கள் முதலீடு செய்யும் பிக்ஸட் டெபாசிட் தொகை, மற்றும் இம்மருத்துவமனைகளின் பங்குத் தொகைகளே இந்நிறுவனத்தின் ஆதாரம். அதனால் இவ்வகையில் பொது மக்களின் ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. மக்கள் முதலீடு செய்யும் தொகை, மருத்துவ உலகின் முன்னேற்றத்திற்குப் பெருமளவு பயன்படுவதால், அவர்களுடைய மனதிற்குத் திருப்தி ஏற்படுகிறது. மேலும் எங்கள் நிறுவனத்தின் மூலம் இந்தியாவில் உள்ள அனைத்து கம்பெனிகளின் பங்குளை வாங்கவும், விற்கவும் உதவி அளிக்கப்படுகிறது. இதற்கென N.S.C.(National Stock Exchange) உடன் தொடர்பு கொள்ள

உதவும் 'கம்ப்யூட்டர் சிஸ்டம் நெட்வர்க்' எங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ளது. இதன் உதவியுடன் பங்குகளை உடனுக்குடன் வாங்கவும், விற்கவும் முடியும். மேலும் பங்குகளை விற்றுப் பணம் வரும்வரை காத்திருக்க முடியாத அளவிற்கு அவசரத்தேவை ஏற்படுவோர்க்கு, பங்கு சர்டிபிகேட்டை கையெழுத்திட்டு சமர்ப்பித்தால், சிறு கட்டணத் தொகையைப் பெற்று, பங்கிற்கான தொகையையளித்து உதவுகிறோம்.

'பிக்ஸட் டெபாசிட்'டுகளைப் பொறுத்த வரை எங்களுக்கு ரிசர்வ் வங்கியின் அங்கீகாரம் இருப்பதால் வட்டித் தொகையை நிர்ணயிக்கும் உரிமை எங்களுக்கு உள்ளது. அதனால் பதினெட்டு முதல் இருபது சதவிகிதம் வரை வட்டித் தொகையும், இரண்டரை சதவிகிதம் ஊக்கத் தொகையும் அளிக்கிறோம். அதிலும் எங்கள் நிறுவனத்திலும், அப்போலோ குரூப் கம்பெனிகளில் பணிபுரிபவர்களுக்கும், அறுபது வயதிற்கு மேற்பட்ட பொது மக்களுக்கும், ஒரு சதவிகிதம் அதிக வட்டியளிக்கப்படுகிறது. இதைத் தவிர டெபாசிட்டாக ஒரு லட்சம் ரூபாய் முதலீடு செய்பவர்களுக்கு ஒரு சதவிகிதம் அதிக வட்டி அளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் இந்தச் சலுகை எங்கள் பணியாளர்களுக்குக் கிடையாது. மூத்த குடிமக்களுக்கும் கிடையாது.

கே: மருத்துவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கடன் எவ்வாறு நிர்ணயிக்கப்படுகிறது? அதற்கான பாதுகாப்பு முயற்சிகள் என்னென்ன மேற்கொள்ளப்படுகின்றன?

திரு. கப்: முதலில் விண்ணப்பிக்கும் மருத்துவருடைய, அன்றாடத் தொழில் முறை வாழ்க்கை கண்காணிக்கப்படுகிறது. அதன் பிறகு அவரது வங்கிக் கணக்குகள், அவருடைய வருமானம் என்னவென்று ஆராயப்படுகிறது. அதன் பிறகு இரு நபர்களின் உத்திரவாதக் கையெழுத்துடன், மருத்துவத்துறை சம்பந்தப்பட்ட கட்டிடம் கட்டவோ, அல்லது சி.டி. ஸ்கான், ஈ.சி.ஜி.போன்ற இயந்திரங்கள் வாங்கவோ கடனளிக்கப்படுகிறது. கடன் தொகையைக் குறிப்பிட்ட தவணை காலத்தில் கட்டி முடிக்கும்வரை, அந்தக் கட்டிடமோ, அல்லது இயந்திரங்களோ எங்கள் நிறுவனத்திடம் அடகு வைக்கப்பட்டிருக்கும். கடன் முடிந்ததும், அதற்கான பத்திரங்கள் விடுவிக்கப்பட்டு உரிய நபருக்கு அளிக்கப்படுகின்றன. இவை அனைத்தையும் உடன் இருந்து கண்காணிக்க எங்கள் அலுவலர்கள் இருவர் செயல்படுகின்றனர். அதனால் தாங்கள் முதலீடு செய்துள்ள தொகை, தவறான கைகளுக்குச் சென்று விடுமோ என்று டெபாசிட் செய்தவர்கள் அஞ்ச வேண்டியதில்லை.

மேலும் டெபாசிட் செய்யப்பட்டுள்ள

பணத்தில், ஒரு மருத்துவருக்கோ அல்லது மருத்துவ மனைக்கோ, இருபத்தி ஐந்து லட்சத்திற்கு அதிகமாகக் கடன் அளிக்கப்படுவதில்லை. அதோடு அவரிடம் உள்ள அசையாத சொத்துக்கள் என்னென்ன என்றும் கண்காணிக்கப்படுகிறது. கடன் பெறுபவர்களிடம் தவணைக் காலமான முப்பத்தி ஆறு மாதங்களுக்கும், பின் தேதியிட்ட காசோலைகள் வசூலிக்கப்படுகின்றன. இவை அனைத்தையும் மீறி கடன் வாங்கியவர் கடனை அடைக்காது போனால், முதல் மூன்று மாதத்திற்கு நல்ல முறையில் பேசிக் கடனை கட்டும்படி கூறுவோம். அடுத்த மூன்று மாதத்திலும் நிலை இதே போல் தொடர்ந்தால், காசோலைக்கான தொகை இல்லாமல் வங்கியிலிருந்து திருப்பி அனுப்பப்பட்ட குற்றத்திற்காக, வழக்குப் போடுவோம். அதற்கும் மீறினால் சம்பந்தப்பட்டவர் அடகாக வைத்துள்ள கட்டிடம் அல்லது இயந்திரங்களின் பத்திரங்களை, நீதிமன்றத்தில் சமர்ப்பித்து, வழக்குத் தொடருவோம். இந்தகைய நிலை வரும்வரை மருத்துவர்கள் நடந்து கொள்வதில்லை!

கே: பிக்ஸட் டெபாசிட்டாக முதலீடு செய்துள்ள தொகையை எந்த வகையில் கடனளிக்கப் பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

திரு கப்: முதலீடு செய்யப்பட்டுள்ள தொகையில் பத்து சதவிகிதம் அரசாங்க செக்யூரிட்டிகள் வாங்கப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. மருத்துவத் துறை முன்னேற்றத்திற்கு மீதமுள்ள தொண்ணூறு சதவிகிதம் பயன்படுகிறது. இதிலும் ரிசர்வ் வங்கியின் சில விதி

பிறந்து சில நாட்கள் ஆன குழந்தை அளவுக்கதிகமாக தூக்கத்தில் பால் சாப்பிட்டு வயிறு உப்பி விடும். இதற்கு பயப்பட வேண்டாம். இரண்டு இளம் பெரிய வெற்றிலையாக எடுத்து விளக்கெண்ணெய் ஒரு பக்கம் தடவி லேசாக சூடாக்கி (மிக மிக மெலியதான அளவு) வயிற்றின் மீது போட உப்புசம் குறையும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்.



முறைகள் உள்ளன. கடனளிக்கப்படும் தொகை, நிறுவனத்தின் முதலீட்டைப் போல பத்து மடங்களவிற்கு அதிகரிக்கக் கூடாது. அதாவது ஐம்பது கோடி கடனளிக்க ஐந்து கோடியாவது எங்கள் நிறுவனம் முதலீடு செய்து, உத்திரவாதமளிக்க வேண்டும். இத் தொகையில் பதினைந்து சதவிகிதத்திற்கு மேல் எங்கள் மருத்துவ மனைகளுக்குக் கடனளிக்க வும் இயலாது.

கே: பிக்ஸட் டெபாசிட்டில் முதலீடு செய்து விட்டால் பின்னர் அத்தொகையை ஒருவர் அவசரத்தேவைக்கு திரும்பப் பெற முடியுமா?

திரு சுப்: பொதுவாக முதலீடு செய் யப்படும் தொகை விண்ணப்பதாரரின் வேண்டுகோளின்படி, ஒரு வருடம், இரண்டு வருடங்கள், மூன்று வருடங்கள் என்ற கால அளவிற்கு ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. அதன் படி வட்டி விகிதமும் அளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் சில சமயம் அவசரத் தேவைகள் ஏற்படலாம். அத்தகைய நிலையில் முதல் மூன்று மாதங்களுக்குள் மட்டுமே தொகையை திரும்பப் பெற இயலாது. மூன்று மாதம் முதல் ஆறு மாதகாலம் ஆகியிருந்தால் வட்டி எதுவு மின்றி முதலீடு செய்யப்பட்ட தொகை திருப் பித் தரப்படும். ஒரு வருடத்திற்குள் இருந்தால், பத்து சதவிகிதம் வட்டியுடன் திருப்பிக் கிடைக்கும். ஒரு வருடத்திற்கும் மேற்பட்ட காலமாக இருந்தால் முதலில் கூறி ஒப்பந்தம் செய்த வட்டித் தொகையை விட ஒரு சதவிகி தம் குறைவாக முதலும் வட்டியும் திருப்பித் தரப்படுகிறது.

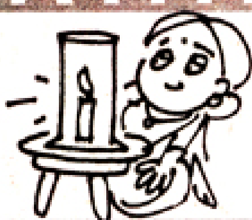
அசம்பாவிதமாக முதலீடு செய்தவரே இறந்து விட்ட நிலை ஏற்பட்டால், மேற்கூறிய எந்த நிபந்தனையுமின்றி, உடன் கையெழுத் திட்டுள்ள நபரிடம் முதல் தொகையும் முழு வட்டித் தொகையும் அளிக்கப்படுகிறது. முதலீடு செய்தவர் தன் டெபாசிட்டை எடுக்க விரும்பாவிடில், மூன்று மாத காலவரையறைக் குப் பிறகு எழுபத்தி ஐந்து சதவிகிதத்தொகை யைக் கடனாகப் பெறலாம். இதற்கு இரண்டு சதவிகித வட்டி சேர்த்துக் கடனைத் திருப்ப வேண்டும். திரும்பி தொகையை ஒரே சமயத் திலோ அல்லது தவணை முறையிலோ செலுத்தலாம். அதனால் பொது மக்கள் சேர்த்து வைத்துள்ள பணத்தை, 'பிக்ஸட் டெபாசிட்'டில் செலுத்தி விட்டால் பிறகு அவசரத் தேவைக்கு பணம் கிடைக்காது என்று அஞ்சத் தேவையில்லை. அவசியம் நேரும்போது உடனே உதவி கிடைக்கிறது!

கே: உங்களைப் போன்ற ரிசர்வ் வங்கியால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங் கள், பல்வேறு காரணங்களுக்குக் கடனளிக் கின்றன. இந்த நிலையில் உங்கள் நிறுவனம் இயங்க, மேலும் வளர வழி என்ன வகுத்துள் ளீர்கள்?

திரு சுப்: ஒரு நிறுவனம் எவ்வாறு தழைத்து ஓங்கி வளர்கிறது என்பதை மனதில் கொண்டுதான், பொது மக்கள் எங்களிடம் முதலீடு செய்வார்கள். தற்போது எங்கள் நிறுவனத்தில் உள்ள பங்கு மார்க்கெட் நில வரத்தை அறிந்து செயல்படும் 'சிஸ்டம் நெட்வர்க்' மூலம் அன்றாடம் கிடைக்கும் தொகை, அலுவலகம் இயங்க, பணிபுரி வோர்க்கு ஊதியம் மற்றும் இதர செலவுகளுக் குப் பயன்படுகிறது. இதனால் நிறுவனத்தில் கிடைக்கும் லாபம் அனைத்தும் நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கு உபயோகப்படுத்தப்படுகிறது. இதனை நிரூபிக்கும் வகையில், தென்னிந்தி யாவில் பத்துக் கிளைகள் தொடங்கப்பட் டுள்ளன.

இன்றைய நிலவரப்படி அநேக நிறுவனங் களில் வட்டித் தொகை குறைக்கப்பட்டுள்ளது. பிக்ஸட் டெபாசிட்டுக்குக் கொடுக்கப்படும் வட்டி விகிதத்திற்கும், கடன் வழங்கப்பட்டு அதற்காக வசூலிக்கப்படும் வட்டி விகிதத்திற் கும், உள்ள இடைவெளி குறைந்து கொண்டே வருகிறது. ஆனால் இந்த நிலையிலும் மருத் துவ உலகத்தின் முன்னேற்றத்தை மனதில் கொண்டு, நகரங்களிலும், கிராமங்களிலும் அனைவரும் நல்ல மருத்துவ வசதி பெற வேண்டும்; அதற்கான இயன்ற உதவியை அளிக்க வேண்டும் என்ற குறிக்கோளுடன் முன்னேற்ற பாதையில் நடைபோடுகிறது எங்கள் நிறுவனம்!"

பேட்டி: **ராஜ்யஸ்ரீ சந்திரசேகர்**
படம்: **ராஜு நாராயண்**



கண்ணாடி கப் அல்லது டம்ளர் களின் வெளிப்பக்கம் கோந்து தடவி சம்கி பொடிகளைத் தூவி விட்டு அதன் நடுவில் மெழுகுவர்த்தியை ஏற்ற அழ காக இருக்கும்.

- நீலாம்

நவீன அழகு சிகிச்சைகள்

முகப்பருக்கள் முகத்தின் அழகை சீர்குலையச் செய்யும். இது 12-13 வயதில் ஆரம்பமாகி 40 வயது வரையிலும் கூட சில சமயங்களில் நீடிக்கும். முகப்பருக்கள் வருவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன. உடம்பில் ஹார்மோன்களின் வேலை சரிவர இல்லாமல் இருந்தால் இதுபோன்ற பருக்கள் தோன்றும். தலையில் பொடுகு இருந்தா லும் பருக்கள் வரலாம்.

முகத்தில் பருக்கள் குறைய, தழும்புகள் மறைய பார்லர்களில் ozone hi-frequency என்ற சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இது சீபேஸியஸ் சுரப்பிகளின் ஹார்மோன் சுரப்பை குறைக்கவல்லது. இதனால் பாக்டீரியாவும் குறைந்து நாளடைவில் பருக்களின் தொல்லை குறையும்.

1. முதலில் பார்லர்களில் செய்வது Deep cleansing - rotary brush வைத்து செய்கிறோம். இது முதலில் முகத்தினை சுத்தப்படுத்துகிறது.

அதன்பின் skin tonic போடுகிறோம்.

2. Bio-beam என்ற அதிநவீன கருவியைக் கொண்டு பருக்கள் உள்ள இடத்தில் தினமும் 20 - 25 நிமிடங்கள் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அதைத் தொடர்ந்து Ozone - steam அளித்து அதன்பின் Aloe-vera gel (கத்தாழை) தடவி pustules அகற்றப்படுகின்றன.

3,4 அதன்பின் fruit Enzymes - இனால் தயாரிக்கப்பட்ட AHA என்ற pack அளிக்கப்படுகிறது. (Alpha hydroxy Acid) இதனால் பருக்கள் இருந்த இடம் தெரியாமல் போகின்றன.

5. இதைத் தவிர galvanic முறையும் மிகச் சிறந்ததாக இருக்கிறது. இதில் எண் ணெய் சருமத்திற் காக உள்ள gel தடவி, எண்ணெய்ப் பசையை எடுக்கிறோம். ஹெர்பல் முறையில் தயாரிக்கப்படும் pack க்குகளான வேப் பிலை, துளசி போன்றவைகளை பயன்படுத்தி பருக்கள் மீண்டும் வராமல் தடுக்க முடிகிறது.



1



படங்கள் : ஜி. சுரேஷ்

2



• கருவியின் உட்புறத் தோற்றம்

அரோமா facial செய்வதாலும் பருக்களை கட்டுப்படுத்த முடிகிறது. அரோமா என்றால் வாசனை. தெரபி என்றால் சிகிச்சை என்று பொருள். இதற்காக சில பிரத்யேகமான எண் ணெய்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இது ஒவ் வொரு சருமத்திற்கும், சிகிச்சையின் தன்மையைப்



3

4



பொருத்தும் மாறுபடுகிறது.

ஆரஞ்சு, லாவண்டர், சேஜ், துளசி, பெப்பர்மின்ட் என்று நாற்பதுக்கும் மேற்பட்ட எண்ணெய்கள் உள்ளன. இந்த 'essential oils'களை சருமத்தினுள் செலுத்தி பலவிதமான தோல் மற்றும் முடிக்கான சிகிச்சைகளை செய்யலாம்.

இந்த எண்ணெய்கள் நல்ல புத்துணர்ச்சி யைத் தந்து சோர்வை அகற்றுகின்றன. இதனால் பருக்கள் போவதோடு நிறமும் நன்கு முன்னேற்றம் அடைகிறது.

6. இப்பொழுது முடிக்குச் சாயம் போடுவதை நிறைய பேர் செய்து கொள்கிறார்கள். இதற்காக herbal மற்றும் நேச்சுரல் டைகள் உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. இவைகளால் முடிக்கு எந்தவிதமான பாதிப்பும் இல்லாமல், original texture மாறாமல் பாதுகாக்கப்படுகிறது.



7



5

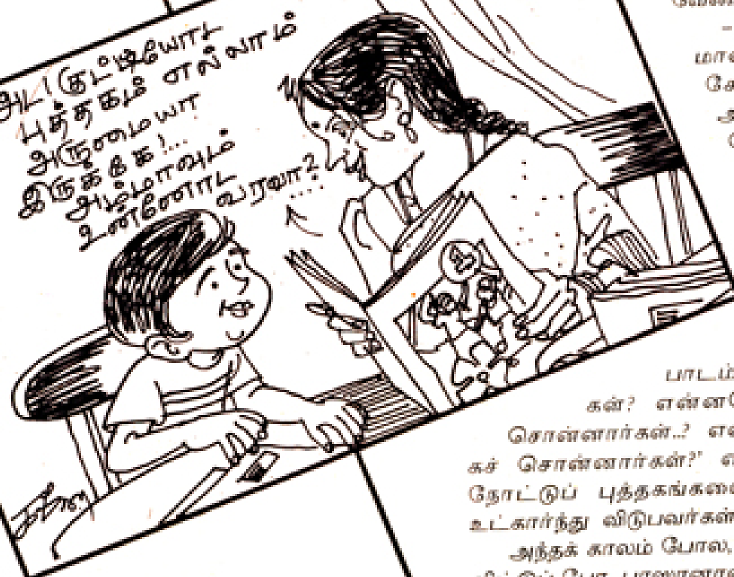


6



7. கைகளை நாம் யாரும் கவனித்து சிகிச்சை அளிப்பதேயில்லை. Hand Spa என்ற கருவி கொண்டு தண்ணீரால் கைகளுக்கு நல்ல மசாஜும், க்ளீனிங் ரெண்டும் செய்ய முடிகிறது. அதன்பின் நல்ல hand cream தடவினால் கைகளை மிருதுவாக வைத்துக் கொள்ளலாம். இந்த மஸாஜ் நல்ல ரத்த ஓட்டத்தையும் கொடுப்பதால் சுறுசுறுப்பாக இயங்க முடிகிறது.

"இன்றைய நிலையில் தரமான விஞ்ஞான முறைப்படியில் அமைந்த ஏராளமான நவீன சிகிச்சைகள் அழகுப் பராமரிப்பிற்கு வந்து கொண்டிருக்கின்றன. முகம் தான் ஒருவரை 'சட்'டென அறிமுகப்படுத்தும் தன்மை கொண்டது. அதனை 'பளிச்'சென பராமரிக்கும் பெண்களுக்குத் தானாகவே தன்னம்பிக்கை வருகிறது. இன்றைய முன்னேறத் துடிக்கும் பெண்களுக்கு மிகவும் தேவையானது இதுதானே!" என்கிறார் சென்னை தி. நகர் விஜயோதயா எதிரில் 'தி விஸிபிள் டிஃப்ரென்ஸ்' அழகு நிலையம் (தொ - 8254079) வைத்திருக்கும் வசந்தரா.



குழந்தைகளை அடித்தால் படித்து விடுமா?

கோடை விடுமுறை முடிந்து பள்ளிக்கூடம் தொடங்கியாயிற்று. போன வருஷம் வரை உங்களது காலைச் சுற்றிக் கொண்டும், கரைச்சலால் வீட்டை ரெண்டு படுத்திக் கொண்டுமிருந்த குட்டீஸ்கள் இதுசமயம் அழகழகு யூனிஃபார்ம்களில் பொறுப்பாய் எல்.கே.ஜி. போய் வந்து கொண்டிருப்பார்கள். அப்படித்தானே?

இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால், இனி அக்கடாவென ஒய்வெடுக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்திருந்தது போக... சாயங்கால வேளையென்றாலே ஆச்சா போச்சா என்றபடிக்கு முன்னைவிடவும் சுறுசுறுப்பாய் பறக்க வேண்டி வருவதுதான்!

பின்னே?

அன்றாடம் வகுப்பில் நடத்தும் பாடங்களை பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லித்தர வேண்டும். டீச்சர் தரும் ஹோம் ஒர்க்குகளை தப்பில்லாமல் எழுதவைக்க வேண்டும் - கொடுத்தனுப்பிய நோட்டு புத்தக வகையறாக்களை தொலைக்காமல் கொண்டு வந்திருக்கிறார்களா என்பதை சரிபார்க்க வேண்டும் - மறுநாளுக்குத் தேவைப்படும் பென்சில், ரப்பர், ஷார்ப்பனர் இத்யாதிகளை தயார்படுத்திக் கொண்டார்களா என கவனிக்க வேண்டும்.

- இப்படி ஏராளமான 'வேண்டும்'கள் சேர்ந்து போவதில் அக்கடா என ஒய்வெடுப்பதெங்கே?

பிள்ளை ஸ்கூலிலிருந்து வீட்டிற்குள் நுழையுமோ இல்லையோ... 'உங்கள் மிஸ் இன்று என்ன பாடம் சொல்லித் தந்தார்கள்? என்னவெல்லாம் எழுதச் சொன்னார்கள்..? எதையெல்லாம் படிக்கச் சொன்னார்கள்?' என்றபடி அத்தனை நோட்டுப் புத்தகங்களையும் கடைபரப்பி உட்கார்ந்து விடுபவர்கள் நம்மில் ஏராளம்.

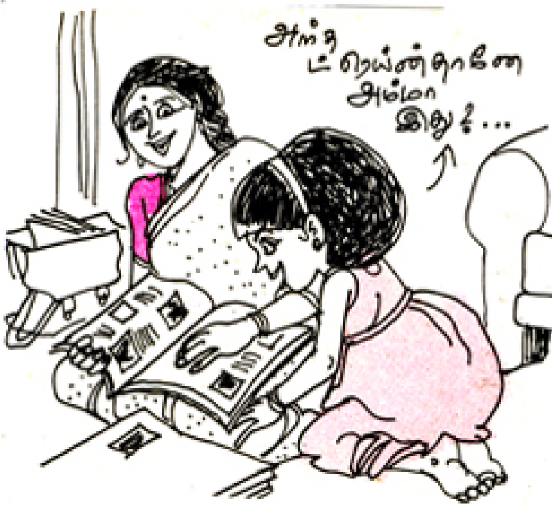
அந்தக் காலம் போல, 'எப்படியோ படித்து விட்டுப் போ. பாஸானால் சரி' என விட்டேற்றியாய் ஒதுங்கி விடாமல் பிள்ளையின் அறிவு வளர்ச்சியில் பெற்றவர்கள் இன்று இந்த அளவுக்கு ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள் என்றால் அது பாராட்டுக்கு உரிய விஷயம்தான்.

இருந்தாலும் அந்த ஆர்வமே சற்று அதிகப்படியாகி... குதூகலமும் கும்மாளமுமாய் திரியும் பிள்ளைக் கனியமுதுகளை சிலர் கண்ணீரும் கம்பலையுமாக்கி விடுவதுதான் பரிதாபத்திற்குரிய விஷயம்!

'ஹோம் ஒர்க் செய்யறப்போ அம்மா என்னை அடிச்சுண்டே இருக்காங்க ஆன்ட்டி. நான் உங்க வீட்ல இருந்துக்கப் போறேன்' என்றபடிக்கு கண்ணைக் கசக்கிக் கொண்டு வரும் எதிர்வீட்டு மோனி -

'பாடம் சொல்லித் தர்றப்போ மட்டும் டாடியை எனக்குப் பிடிக்கவே பிடிக்காது. சிடுசிடுன்னு விழறார். அடிக்கறார். கன்னத்துல பலமா கிள்ளறார். என்னை வெளியே விளையாடக் கூட விடறதில்லே' என்று தன் பிஞ்சு உதட்டைப் பிதுக்கும் மாடி வீட்டு ஸோனு - இருவரும் இதற்கு சின்னதொரு அத்தாட்சி.

வருடத்திற்கு



வருடம் பாடத் திட்டங்கள் கடினமாகிக் கொண்டுவரும் இன்றைய காலகட்டத்தில் பிள்ளைக்குப் பாடம் சொல்லித் தருவதென்பது மிகவும் அவசியம்தான். ஆனால் இப்படி ஆத்திரம் மீறி அடிப்பதும்... அலறவைப்பதும் தேவைதானா?

பதிலாக, பொறுமையுடன்... சற்று மென்மையாக அவர்களை அணுகுவதற்கு முயற்சிக்கலாமே! 'படி...படி' என்று நாம் விரட்டுவது போக – குழந்தையே ஆசையோடு புத்தகத்தை எடுத்துக் கொண்டு ஓடிவருமளவு அனுசரணையுடன் நடந்து கொள்ளலாமே!

இதற்கு முதல்படியாக,

பாடம் சொல்லித் தருவதை போரான சமாச்சாரமென கருதாமல், உற்சாகம் நிறைந்த அனுபவமாய் நாம் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

அடுத்து,

படிப்பு விஷயத்தில் நமக்கும் நம் பிள்ளைக்குமிடையே மனோரீதியானதொரு நேசப் பிணைப்பை உருவாக்கிக் கொண்டாக வேண்டும்.

எப்படி?

ஏதோ... புத்தகத்தைப் புரட்டினோமா... கடமைக்குப் பாடம் சொல்லித் தந்தோமா என்றில்லாமல் –

'அட... என் பட்டுக்குட்டியோட புத்தகம் அத்தினியும் அருமையாயிருக்கே! ரைம்ஸ்... ஸ்டோரிஸ்... ட்ராயிங்ஸ்... எல்லாமே பிரமாதமாயிருக்கே? அம்மாவும் உன்னோடவே ஸ்கூலுக்கு படிக்க வந்துடவா? ஆசையாயிருக்கு' என்று பிரமிப்புடன் சொல்லிப் பாருங்கள்.

குழந்தையிடம் சைக்காலஜிக்கலாய் ஒரு மாற்றம் வரும். புத்தகங்களின் மீது ஆர்வம் வரும். பள்ளிக்கூடம் செல்வதையும்... பாடங்கள் படிப்பதையும் ஒரு பெருமையாகவே குழந்தை உணரத் துவங்கும். பின்னே... அம்மாவே ஆசைப்படும் ஒன்று தனக்கு மட்டும் கிடைத்திருப்பதென்றால் சும்மாவா?

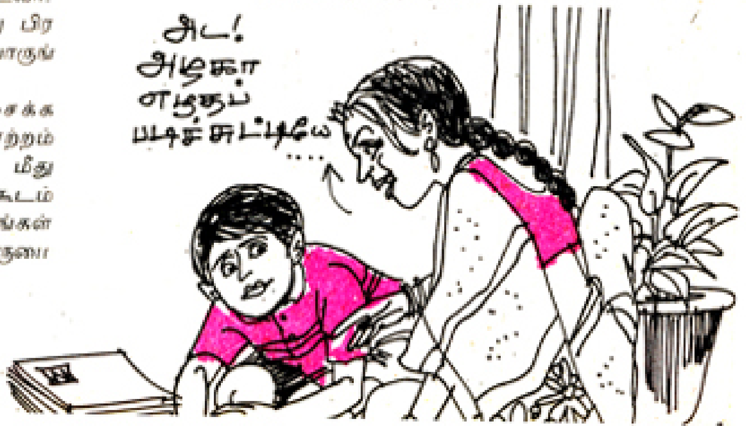
கையோடு உங்கள் கண்மணியின் நோட்டுப் புத்தகங்களுக்கு நேர்த்தியாய் அட்டை போட்டு வைக்கவும்... பைண்டிங் செய்து தரவும் மறந்து விட வேண்டாம். ஏனெனில் மெருகு கலையாத புத்தகங்களிடத்தில் குழந்தைகளுக்கு உள்ள அபிமானமே தனிதான்!

மற்றும் நமது மழலைச் செல்வங்களிடம் அலாதியானதொரு குணம் உண்டு. படித்துக் கொண்டிருக்கும் பாடத்தில் புகைவண்டியின் படம் இருப்பதாய் வைத்துக் கொள்வோம். அவ்வளவுதான் –

'பாட்டியோட ஊருக்குப் போறச்சே நாம்ப எல்லாரும் ஏறிப் போனோமே அந்த ட்ரெயின்தானேம்மா இது? நானும் அண்ணாவும் கூட உயரத்துல ஏறிப்படுத்துண்டோமே... இட்லி வடையெல்லாம் வாங்கி வச்சு சாப்பிட்டோமே... அதானே?' என்ற சரமாரியான கேள்விகளோடு ட்ரெயின் சம்பந்தப்பட்ட அத்தனை மலரும் நினைவுகளுக்குள்ளும் புகுந்து ஒரு கலக்கு கலக்கி விட்டுத்தான் நிறுத்துவார்கள்.

அது சமயம் அம்மாவாகப்பட்ட உங்களுக்கு ஆயிரம் வேலைகள் இருக்கலாம். இதெல்லாம் என்ன வெட்டிப் பேச்சு என்று சலிப்பாகத் தோன்றலாம். இருந்தாலும் குழந்தையின் வார்த்தைகளுக்கு மலர்ந்த முகத்துடன் செவிகொடுங்கள். சிடுசிடுவென எரிந்து விழாமல் அவர்களது சின்னச் சின்ன சந்தோஷங்களில் பங்கெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதனால் குழந்தை சலிப்பின்றி படிப்பதுடன் அடுத்து நீங்கள் பாடம் சொல்லித்தர அழைக்கையில் ஆனந்தமாய் ஓடிவரும்.

அதற்காக ஸ்கூல் விட்டு வந்ததும் வராததுமாகவே நோட்டை எடு... அதை ஒப்பி... இதை எழுது என்று இழுத்துக்கட்ட முயற்சிக்க வேண்டாம். லேசான ஆகாரத்தின்பின் மாலைக் காற்றில் குழந்தை சற்று ஓடியாடி விளையாடட்டும். முடிந்தால் நீங்களும் அவர்களுடன் விளையாட்டில் கலந்து கொள்ளுங்கள். இது அவர்களுக்கு எல்லையில்லாத சந்தோஷத்தைத் தரும்.





தேங்

குழந்தைங்க சாப்பிடாம **அடம்பிடிப்பாங்கதான்!**

எம் பையன் அர்ஜுன், வயிறு நிறைய சாப்பிட்டானா அதுவும் சரியானத சாப்பிட்டானான்னு எனக்கு எப்பவுமே கவலையாக இருந்தது.

நான், டாக்டரை பார்த்து இதுக்கு என்ன செய்யலாம்னு கேட்டது ரொம்பவே நல்லதா போயிடுச்சு.

அப்போதான் தெரிஞ்சது, 1-லிருந்து 3 வயசு குழந்தைங்களுக்கு **ஸ்பெஷல் ஊட்டச்சத்தோட தேவை** இருக்குன்னு. இந்த வயசுல அவங்க எவ்ளோ வேகமா வளர்றாங்க!

அப்புறம்தான் Junior Horlicks பத்தி எனக்கு தெரிய வந்தது.

பால், கோதுமை, மால்டட் பார்லி இதெல்லாம் சேர்த்து சின்ன குழந்தைகளுக்குன்னு தனித்தன்மையா, இயற்கையான முறையில இத தயாரிச்சிருக்கிறதால, **ஈஸியா ஜீரணமாகுது.**

அதோட, இதுல எக்ஸ்ட்ரா கால்ஷியம், எக்ஸ்ட்ரா அயர்ன், முக்கிய விட்டமின், புரோட்டீன் எல்லாம் இருக்கு.

தயார் பண்றதா? ரொம்ப ஈஸிங்க! பால்ல கலந்து அப்படியே குடுக்கலாம். தெனமும் ரெண்டு தடவை.

உண்மையா சொன்னா, மனசு சந்தோஷப்படறப்போ, எனக்கு இதத்தான் சொல்லத் தோணுது...

ஸ்பெஷல் 1·2·3 ஊட்டச்சத்து

க்யூ,



'பாடம் சொல்லித் தருவதற்கு மட்டும்தான் அம்மா வரிந்து கட்டுவாள்' என்றில்லாமல் தன்னோடு விளையாடவும் சிரித்து மகிழவும் கூட அவள் ரெடி என்ற எண்ணமே நம்மோடான நெருக்கத்தை அதிகப்படுத்தும்.

கண்ணாமூச்சி... நொண்டி டாக்... போன்ற எளிதான ஆட்டங்கள் தவிர ரன்னிங்... ஹைஜம்ப்.... லாங்க் ஜம்ப் போன்ற அத்லெடிக் விளையாட்டுகளுக்கும் இதுசமயம் பயிற்சி அளிக்கலாம். இதனால் குழந்தை உற்சாகமாய் உணருவதோடு பின்னாளில் சிறந்த ஸ்போர்ட்ஸ் சாம்பியனாவதற்குரிய தகுதியையும் பெறும்.

இனி, பாடத்தைத் துவங்கும்போது -

இயன்றவரையிலும் எழுத்து வேலைகளை முதலில் முடித்துவிடச் செய்வது நல்லது. ஏனெனில் குழந்தை துள்ளலும் துடிப்புமாயிருக்கும் அந்த வேளையில் அதன் சிந்தனை எளிதில் ஒன்றுபடும் என்பதோடு விரல்களும் புத்துணர்ச்சியுடன் இயங்கும்.

அநேக குழந்தைகள் ஆரம்பத்தில் 'கோணல் மாணலாக' - 'கொட்டை கொட்டையாக'- 'நுணுக்கி நுணுக்கி' என அவரவர் இஷ்டத்திற்கு எழுதுவார்கள். எடுத்ததற்கெல்லாம் ரப்பரால் அழிப்பதும் நோட்டை கரியாக்குவதுமாய் இருப்பார்கள். உடனே ஆத்திரப்பட்டு அடி உதை என்று தொடங்கிவிட வேண்டாம். மாறாக, உற்சாகப்படுத்துங்கள்.

'அடடே.... என் பிள்ளை ரொம்ப அழகா எழுதப் படிச்சிடுச்சே! எங்கே பார்க்கலாம்... அடுத்து இன்னும் கொஞ்சம் சின்னதா... கட்டத்துக்கு வெளியே வந்துடாம எழுதுமாம்' என குஷிப்படுத்துங்கள்.

குழந்தையை ஊக்கப்படுத்தவும் வேண்டும். அதே நேரம் என்னென்ன தவறுகளை திருத்திக் கொள்ள வேண்டியுள்ளது என்பதனை அதன் கருத்தில் பதியும்படியாக சொல்லிவிடவும் வேண்டும். நமது சாமர்த்திய பேச்சில் தான் இருக்கிறது சூட்சமம்!

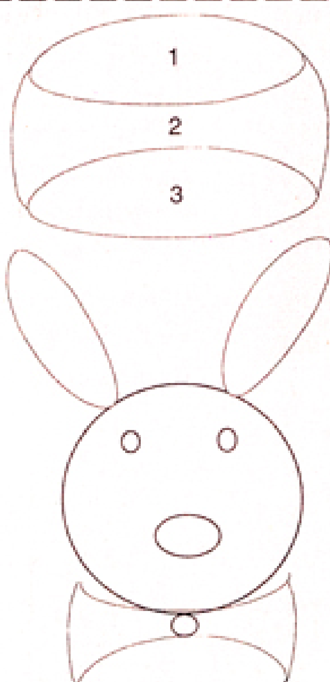
இந்த வகை தூண்டுதலுக்கு குழந்தையிடம் நல்ல வரவேற்பிருக்கும். தன் ஒவ்வொரு முயற்சிக்கும் அம்மாவிடம் கிடைக்கின்ற பாராட்டே போதும் அவர்களுக்கு. சிரத்தையோடு கையெழுத்தை திருத்திக் கொள்வார்கள். மணிமணியாய் எழுத பழகிக் கொள்வார்கள்.

சில குழந்தைகள் நோட்டுக்கு வெகு அருகாமையில் குனிந்து கொண்டோ.. கிட்டத்தட்ட படுத்த நிலையில் இருந்து கொண்டோ எழுதுவார்கள். இது முதுகுவலி... பார்வைக் கோளாறு போன்ற பின்விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதோடு சீக்கிரமே அவர்களை சோர்வடையச் செய்துவிடும் என்பதால் நன்றாக நிமிர்ந்த நிலையில் அமர்ந்தபடி எழுதுமாறு கவனித்துக் கொள்வது நமது கடமை.

பாதியிலேயே கைவிரல்கள் வலிப்பதாகவோ... சலிப்பாகவோ குழந்தை உணர்கிறாளென்றால் தயங்கவே வேண்டாம். ஓய்வு

கேக்கை சாதாரணமாக வட்டமாகச் செய்து அதை 'ஐஸிங்' செய்து அழகுபடுத்துவார்கள். நான் சொல்லும் இந்த முறையில் எல்லாரும் எளிதாக இந்த டிசைனை உருவாக்க முடியும். வட்டமாக இரண்டு கேக்குகள் தயார் செய்து கொள்ளுங்கள். ஒரு வட்ட கேக்கை அப்படியே வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அடுத்த வட்டத்தை படத்தில் உள்ளது போல் வெட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இது போல் வெட்டினால் மூன்று துண்டுகள் கிடைக்கும். மேல் பகுதியையும், கீழ்ப்பகுதியையும் வட்டமாக உள்ள கேக்கின் மேல் பகுதியில் காதுகள் போல் வைக்க வேண்டும். நடுவில் உள்ளது 'டை' போல வைக்க இங்கு ஒரு அழகு முயல் ரெடி. முழு உருவம் இப்படி இருக்கும். இதன் மேல் ஐஸிங் கொண்டு அழகு படுத்துங்கள். கண்களுக்கு திராட்சையும் வாய்க்கு செர்ரி பழமும் வைக்க உங்கள் கேக் பார்ப்பவர்களுக்கும் செய்தவர்களுக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும்.

— கிருஷ்ணமூர்த்தி



கொடுத்து விடுங்கள். உடனடியாய் எழுதி முடித்தே ஆக வேண்டுமென கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். பதிலாக, அந்த நேரத்தில் ரைம்ஸ்... நம்பர்ஸ்... மற்றும் கதை சொல்லுதல் போன்ற வாய்வழிப் பாடங்களுக்கான பயிற்சியை கவனிக்கலாம்.

சில குழந்தைகள் எந்த மாதிரியான கேள்விக்கும் படுசுட்டிகையாய் பதில் சொல்லும். பயமோ கூச்சமோ இல்லாமல் நறுக்குத் தெரித்தாற்போல் கணீர் கணீரென ஒப்பிக்கும். சில குழந்தைகளோ வார்த்தைக்கு வார்த்தை யோசித்தபின்னரே வாய்திறக்கும். விஷயங்களை கிரகிக்கும் தன்மை - வெளிப்படுத்தும் தைரியம் - பேச்சுத் துணிச்சல் போன்ற சுபாவம் குழந்தைக்குக் குழந்தை மாறுபடுவதுதான் இதற்குக் காரணம்.

சில பெற்றோர் இதனை ஒரு பெரும் குறையாகவே எண்ணி பிள்ளையை பாடாய்ப்படுத்துவதுண்டு. 'பக்கத்து வீட்டு தீபு என்ன பிரமாதமாய் ரைம் சொல்கிறான் பார். நீயும் இருக்கிறாயே' என்ற தினுசில் மட்டம் தட்டுவதுண்டு.

வேண்டாம். இது போல் வார்த்தைகள் அவர்களது மனதை சோர்வடையச் செய்து விடும். அந்த தீபு அளவு என்றுமே தன்னால் படிக்க முடியாது போலும் என்று தீர்மானிக்க வைத்துவிடும். பிஞ்சு மனங்களில் தாழ்வு மனப்பான்மை வளர்வதற்கு எந்தவிதத்திலும் நாம் காரணமாகி விட வேண்டாம்.

மாறாக, குழந்தை பாடம் சொல்லத் திணறுகையில் அன்புடன் அரவணைத்து உற்சாகப்படுத்துங்கள். வெகு அருமையாய் சொல்வதாகப் பாராட்டுங்கள். இது அவனுக்கு தைரியத்தைக் கொடுக்கும். தன்னால் இதைவிடவும் நன்றாக பதிலளிக்க முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கை கொடுக்கும். தயக்கமும் திணறலும் நாளடைவில் மறைந்தே போகும்.

இதே போல், மழலை மாறாத சில குழந்தைகளுக்கு வார்த்தைகள் அழுத்தம்திருத்தமாய் வராது. எதையுமே மேம்போக்காக படித்துக் கொண்டு போவார்களே தவிர உச்சரிப்பில் தெளிவிருக்காது. இவையெல்லாம் காலப் போக்கில் சரியாகிவிடக் கூடிய சாதாரண குறைகள்! எனவே -

'என் பிள்ளைக்கு ஸ்டோரி டெல்லிங்கில் மார்க் குறைந்து போயிற்றே... ரைம்ஸ் ஒப்பிப்பதில் ரேங்க் பிந்திப் போயிற்றே' என்றெல்லாம் கவலைப்படுவது அநாவஸ்யம். கிண்டர் கார்டனைப் பொறுத்த அளவில் எல்லா சப்ஜெக்ட்களிலும் குழந்தை ரேங்க் வாங்குகிறானா என்பதை விடவும் எல்லா சப்ஜெக்ட்களையும் நன்றாக புரிந்து வைத்திருக்கிறானா என்பதில் கவனம் செலுத்தினாலே போதுமானது.

தேர்வு நேரங்களிலும் சரி, குழந்தைகளை டென்ஷன்படுத்தாமல் என்றும் போல் இயல்பாக பாடம் சொல்லித் தருவது அவசியம். பரீட்சை என்றாலே 'மாபெரும் மலையைப் புரட்டுவது' என்பதான பதட்டத்தையோ... 'பர்ஸ்ட் ரேங்க் வாங்கவில்லையானால் தொலைத்து விடுவேன் தொலைத்து' என்று மிரட்டி பயத்தையோ உண்டாக்க வேண்டாம். தேர்வுக்குச் செல்லும்போது குழந்தை அமைதியான மனநிலையில் இருக்கட்டும். அப்படியானால்தான் அதன் திறமை முழுமையாக வெளிப்படும்.

இறுதியாக ஒரு வார்த்தை -

என்னதான் நெருங்கிய தோழியராகட்டும்... பிரியத்திற்குரிய அண்டை வீட்டாராகட்டும். குழந்தைக்குப் பாடம் சொல்லித் தரும் வேளையில் அடிக்கடி வந்து குறுக்கிடு செய்வதை நாசூக்காக தவிர்த்து விடுங்கள். ஏனெனில், வந்தவர்களுடன் அரட்டையடிப்பதில் நேரத்தை வீணாக்கினோமானால் பிற்பாடு நமக்கும் டென்ஷன். நாம் படுத்தும் அவசரத்தில் குழந்தைக்கும் அவஸ்தை.

இந்த தலைவலிகளெல்லாம் எதற்கென்று பிள்ளையை ட்யூஷனுக்கு அனுப்பிவிடக் கூட சமயத்தில் தோன்றலாம். வேண்டாம். நாமே சொல்லித் தரும் போதுதான் குழந்தை எந்தப் பாடத்தில் வீக்காக இருக்கிறான்... எந்தெந்த கேள்வி பதில்களை மறந்து போகிறான் என்பது போன்ற விஷயங்களை தெரிந்து கொள்ள முடியும். யூனிஃபார்ம் அணிந்து கொள்ளும் போது தலைவாரிக் கொள்ளும் போது ரிக்ஷாவுக்காக... ஸ்கூல் பஸ்ஸுக்காகக் காத்திருக்கும்போது என நேரம் கிடைக்கும்போதெல்லாம் அவற்றை நினைவூட்ட முடியும்.

அத்தோடு, இதமாகக் கற்றுத் தருவதற்கு அருமை அம்மாவான நீங்கள் இருக்கும்போது பிள்ளைக்கு வேறு ட்யூஷன்தான் எதற்கு? மாலை நேரத்தை நீங்களும் உங்கள் குழந்தையுமாகச் சேர்ந்து இனிமையான நேரமாக மாற்றுங்கள். அதாங்க, படியுங்கள் என்று சொல்கிறேன்.

- சூரியா சிதானந்த்



சேமியா, ஜவ்வரிசி பாயசம் தயாரிக்கும் போது அதில் சிறிதளவு குலோப்ஜாமூன் பொடி சேர்த்தால் பாயசம் ருசியாகவும், கெட்டியாகவும் இருக்கும்.

- ரா. மஞ்சுளா

மங்கையர் மலர் ஜெய்மாஹி மேரேஜ் சர்வீஸஸ் வழங்கிய 'மறக்க முடியாத திருமணங்கள்' பகுதியில் பரிசுபெறும் இரண்டாவது கட்டுரை இது. சென்ற இதழில் வெளிவந்த முதல் கட்டுரையைப் படித்து நிறைய வாசகர்களிடமிருந்து வரவேற்பு. அதில் குறிப்பிடப்பட்டு இருந்த சுதந்திர போராட்ட வீரர் வீரபாகு அண்ணா பற்றிப் பலரும் எழுதியிருந்தார்கள். குறிப்பாக சாத்தூர் பரமசிவன் வீரபாகு சிறையில் அஞ்சாநெஞ்சினராக ஆங்கிலேயரை எதிர்த்து பட்ட கொடுமைகளை விவரித்திருந்தார். 'மிகச் சிறந்த ஒரு தியாகியின் நினைவுக்கு அஞ்சலி செலுத்தும் வகையில் நாம் பரிசினைக் கொடுத்திருக்கிறோம்' என மனம் மகிழ்ந்து கூறினார் இப்பரிசினைக் கொடுக்கும் 'ஜெய்மாஹி' ஜெயராமன் (84/15 ஏரிக்கரை தெரு, சென்னை - 33. தொலை பேசி எண்: 4820222) பரிசு பெற்ற திருமதி காந்திமதி இராமலிங்கம் அவர்கள் வீட்டிற்கு மாலையில் நாங்கள் செல்ல திட்டமிட்டு பல்வேறு வேலைகள் குறுக்கிட கடைசியில் போனபோது இரவு மணி பத்து. அந்த வேளையிலும் நம்மை மிகுந்த மனமகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்றார்கள் அனைவரும். 'ஜெய்மாஹி ஜெயராமன்' தன்னுடன் பணிபுரியும் கல்யாணம், சுவாமிநாதன், நாராயணன் இவர்களிடம் கொடுத்து ஒரு சவரன் தங்கக் காசினை தரச் சொன்னார். மங்கையர்மலரைப் பற்றிப் பேச ஆரம்பித்தால் கேட்க வேண்டுமா? கொஞ்ச நேரம் ஆத்மார்த்தமான அன்புடன் கலந்துரையாடல். ராமலிங்கத்தின் சகோதரரும் வீ. அண்ணா பற்றி உணர்வு பூர்வமாக பேசினார். அனைவரிடமிருந்து அன்போடு விடைபெற்றுக் கொண்டு கிளம்பினோம்.

• ஜெயராமன்



இன்னாருக்கு இன்னார்..

ஒரு சவரன் தங்கக்காசு பரிசுபெறும் இரண்டாவது கட்டுரை -

என் கணவரின் நெருங்கிய நண்பரின் திருமணத்தில் நடந்த தளறுபடி, சினிமாவையே மிஞ்சி விட்டது. சுற்றிலும் கிராமங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு நகரில், திருமணம், சடங்கு போன்ற விசேஷங்களுக்கு புகைப்படம் எடுத்துக் கொடுக்கும் ஒரு ஸ்டுடியோவில் பணிபுரிந்து வந்த நண்பருக்கு திருமணம் செய்ய, பெற்றவர்கள் முடிவெடுத்து, ஒரு பெண்ணைப் பார்த்து பேசி முடித்து, திருமண நாளும் வந்தது.

விடிந்தால் திருமணம் என்கிற பரபரப்பான சூழ்நிலையில் வாழைமரம் கட்ட, மணமேடை அலங்காரம் செய்ய என அமர்க்களமாக வேலைகள் நடந்து கொண்டிருந்தபோது, நண்பரை போலீஸ் பிடித்துச் சென்றுவிட்டது



சேமியாவில் கிச்சடி, உப்புமா, பாயசம் என செய்துதான் நாம் சாப்பிட்டு இருக்கிறோம். சேமியா பருப்பு உசிலி என புதுவித உணவை என் தோழியின் திருமணத்தில் பரிமாறினார்கள். சுவையாக இருக்க சமையற்காரரிடம் எப்படிச் செய்வது என கேட்க, அவர் சொன்னதை உங்களுக்கும் எழுதுகிறேன்.

சேமியா– 1கப், து.பருப்பு 1கப், க.பருப்பு ½கப், மிளகாய் வந்தல் 5, பெருங்காயம் சிறு துண்டு, உப்பு திட்டமாக. பருப்பு களை ஒன்றாகக் கலந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைத்து, உப்பு, மிளகாய், பெருங்காயம் சேர்த்து கெட்டியாக அரைத்து எடுத்து சேமியாவை கொட்டி நன்கு பிசைந்து ஆவியில் பத்து நிமிடம் வேக வைத்து எடுத்து உதிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். டால்டா அல்லது நெய் கொஞ்சம் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு கொஞ்சம், உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப் பருப்பு, கறிவேப்பிலை போட்டு ஆவியில் வெந்து உதிர்த்து வைத்துள்ள சேமியா பருப்பைக் கொட்டி நன்கு வதக்கி எடுக்கவும். இதுவே சேமியா பருப்பு உசிலி. மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

- மஞ்சுளா இராமஸ்வாமி

என்ற செய்தி நண்பரின் வீட்டாரை இடிபோல வந்து தாக்கியது. பதறிப் போய் உடனே விஷயம் என்னவென்று விசாரித்தபோது, நண்பர் வேலை பார்த்து வந்த ஸ்டூடியோவில் விலை உயர்ந்த காமிரா ஒன்று காணாமல் போய்விட்டதாகவும் (அன்று மதியம் வரை நண்பர் ஸ்டூடியோவில் இருந்திருக்கிறார் என்பதால் சந்தேகம்) யாரையும் குறிப்பிட்டுச் சொல்லாமல் அனைவருடைய பெயரையும் போலீஸில் சொல்லிவிட்டார் கடை முதலாளி.

பிறகு அரசியல் செல்வாக்குள்ள நண்பர்களின் உதவியால், 'விடிந்தால் மாப்பிள்ளை' என்கிற விவரத்தை போலீஸிடம் சொல்லி நண்பரை வெளியே கொண்டு வந்தனர். ஒரு வழியாக பிரச்னை தீர்ந்தது என்று நண்பரின் வீட்டார் பெருமூச்சு விடுகையில், மாப்பிள்ளை 'உள்ளே'போய் வந்த விஷயம் அறிந்த பெண் வீட்டார் 'இப்படிப்பட்ட மாப்பிள்ளை எங்களுக்குத் தேவையில்லை, எங்களுக்கு மானம்தான் பெரிது, உங்கள் பையனுக்கு வேறு பெண்ணை பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் என்று கூறி பெண்ணைக் கூட்டிக் கொண்டு அந்த விடிகாலைப் பொழுதிலே வெளியேறினார்கள். வாலு போய் கத்தி வந்த கதையாக ஆகிவிட்டதே என நண்பரின் வீட்டார் நொந்து போயினர்.

பொழுது விடிந்தது. இன்னும் சிறிது நேரத்தில் உறவினர்கள் திருமணத்திற்கு வர ஆரம்பித்து விடுவார்கள். என்ன பதில் சொல்லப் போகிறோம் என நண்பரின் குடும்பத்தினர் கையைப் பிசைந்து நிற்கையில் மூத்த சகோதரர், திருமண வயதில் உள்ள தன்னுடைய மனைவியின் தங்கையை வேண்டுமானால் கேட்டுப் பார்க்கலாம் என்று யோசனை கூற, ஒரு புது வழி கிடைத்த சந்தோஷத்தில் அந்தப் பெண்ணின் வீட்டை நோக்கி நண்பரின் வீட்டார் விரைந்தார்கள். வாசலில் சாணி தெளித்து, கோலம் போட்டுக் கொண்டிருந்த பெண்ணை அழைத்து, விபரம் சொல்லி, சம்மதம் பெற்றவுடன் மணப்பெண்ணாக அலங்கரித்து மணமேடைக்குக் கொண்டு வந்தனர். குறிப்பிட்ட முகூர்த்த நேரத்தில் மணப்(புதுப்)பெண்ணின் கழுத்தில் தாலி கட்டினார் நண்பர். 'தலைக்கு வந்தது, தலைப்பாகையோடு போனது' என்கிற சந்தோஷத்தில் ஆனந்தக் கண்ணீர் வடித்தனர் நண்பரின் குடும்பத்தார். மறுநாளே நண்பருடன் வேலை பார்த்த ஒருவரை காமிராவுடன் கைது செய்தது குறிப்பிடத்தக்கது. இப்போது இரண்டு குழந்தைகளுடன் சந்தோஷமாக குடும்பம் நடத்தி வருகிறார், நண்பர். இன்னாருக்கு இன்னார்தான் என்று இறைவன் போட்ட முடிச்சின் பிரதிபலிப்புதான் நண்பருக்கு நடந்த சோதனை.

- அழகம்மாள் முருகன்,
மதுரை - 10.

வழிகாட்டிகள்

நமது இதழில் 'வழிகாட்டிகள்' போட்டியை அறிவித்தது பற்றிப் பெருமிதப்படும் வகையில் நிறைய வாசகிகள் மிகப் பயனுள்ள கல்வி வகுப்புக்களைப் பற்றி எழுதி வருகிறார்கள். இவற்றைப் பத்திரப்படுத்திக் கொண்டே* வாருங்கள். கல்வியாண்டில் பயனுள்ளதாக இருக்கும். மற்றவர்களுக்கும் தரலாமே, வழிகாட்டலாமே! (வாசகர்களுக்கு ஒரு வார்த்தை) இது ஒரு வழிகாட்டும் தகவல் பகுதி மட்டுமே. கோர்ஸ் அல்லது கோர்ஸ் நடத்தும் நிறுவனங்களின் நிறை குறைகளை அவரவர்கள்தான் ஆராய்ந்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் எனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். நம் நிறுவனம் அதற்குப் பொறுப்பாகாது.

- ஆர்.

என்ன கோர்ஸ், எங்கு படிக்கலாம்?

விருத்தாசலத்தில் 10-ஆம் வகுப்பு முடித்த மாணவ, மாணவியருக்கு Diploma in Ceramic technology என்ற கோர்ஸ் உள்ளது. பலருக்கு, ஏன் விருத்தாசலத்தில் உள்ளவர்களுக்குக் கூடத் தெரியவில்லை. இது மூன்று வருட கோர்ஸ் with ஆறு மாதம் Inplant training (உதவித் தொகையுடன்) இது தமிழ்நாடு அரசால் நடத்தப் பெறுவது. மற்றும் தமிழகம் முழுமைக்கு ஒரே ஒரு இடத்தில்தான் இந்த கோர்ஸ் உள்ளது. இதில் படித்து முடித்தவுடன் வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. இதைப் படித்து முடித்த பின், வேலை பார்த்துக் கொண்டே மேலே ஏ.எம்.ஈ. செய்யலாம். (ஹாஸ்டல்) தங்கும் வசதி (மாணவர்க்கு மட்டும்) உண்டு. இந்த கோர்ஸ் முடித்தபின் சுயமாக தொழில் தொடங்கலாம். பீங்கான் தொழில் இப்போது வளர்ந்து வரும் நிலையில் உள்ளதால் தொழில் தொடங்கினால் வெற்றி பெறலாம். இந்த கோர்ஸில் கடந்த இரண்டு வருடமாகத் தான் பெண்களை சேர்க்க ஆரம்பித்துள்ளார்கள். எனவே இதுவரை அதிகமாகப் பெண்கள் சேரவில்லை. மேலும் பலருக்கு இந்த கோர்ஸ் பற்றிய விவரம் தெரியாமல் இருப்பதால் இந்தத் தகவலை நான் மங்கையர் மலருக்குத் தெரிவிக்கின்றேன். Application மற்றும் சேர்க்கை விவரம் Hindu Paper இல் 10வது ரிசல்ட் வந்ததும் விளம்பரம் வரும். நான் இந்த கோர்ஸ் படிக்கும் (Final year) மாணவி.

- V. Sangeetha, D.CER. TECH, Viruthasalam.



I.C.F.A.I. என்ற இன்ஸ்டிட்யூட் நடத்திவரும் தகுதி வாய்ந்த துறைகள் எத்தனையோ. இதன் விரிவாக்கம் 'இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் இண்டியா! இதில் C.F.A., D.B.F., T.F.M. D.P.C.M, இன்னும் இவற்றுக்கிணையான சில துறைகளும் உண்டு. இவற்றில் நுழையத் தகுதி பட்டப்படிப்பு 50% மார்க்குகள், 10+2, 60% மதிப்பெண்கள் அல்லவளவே. C.F.A. நுழைவுத் தேர்வு மிகவும் கஷ்டமான ஒன்றே. இது இந்தியா முழுவதிலும் உள்ள 30 மையங்களில் நடத்தப்படுகின்றன. இவற்றை வேலையில் இருந்து கொண்டோ இல்லாமலோ தபால் துறை அஞ்சல் வழிப் படிப்பாகவும் படிக்கலாம். இவற்றுக்காக கோச்சிங் சென்டர்களும் உள்ளன.

D.P.C.M. என்ற படிப்பு, ஸ்டாக் மார்க்கெட் சம்பந்தப்பட்ட சக்திவாய்ந்த அலுவலகங்களில் வேலைக்குச் சேரத் தகுதியான தரமுள்ள படிப்பாகும். T.F.M. என்பது Foreign Exchange Management ஆகும். சமீபகாலமாக இந்தியாவில் சக்கைப் போடு போட்டு வரும் அன்னியச் செலாவணித் துறை சம்பந்தப்பட்ட படிப்பு ஆகும். இதற்குப் பிரமாதமான எதிர்காலம் மட்டுமின்றி நிகழ்காலமும் உண்டு! C.A. விற்கு நிகரான சார்ட்டர்டு ஃபினான்ஷியல் அனலிஸ்ட் பட்டம் பெற்றவர்கள் தேவை என்று பல கம்பெனிகளின் விளம்பரங்கள் அறிவிக்கின்றன. தனியார், அரசாங்கம் சம்பந்தப்பட்ட எல்லாக் கம்பெனிகளிலும், பாங்குகளிலும் இதற்கு வாய்ப்பு இருக்கின்றது என்பது அவற்றின் விளம்பரங்களிலிருந்து கண்டுகொள்ளலாம்.

தகவல்களுக்கு ICFAI Business School 84, T.T.K. Road, Alwarpet என்ற விலாசத்திற்கு அணுகலாம்!

– லலிதா சுந்தரராமன்.

COMPUTER SOFTWARE TECHNOLOGY TESTS :

இந்திய அரசின் மின்னணுவியல் துறையின் கீழ் இயங்கும் DOEACC Computer தேர்வுகள் நடத்துவது நாம் அறிந்ததே. அதே போல் NATIONAL CENTRE FOR SOFTWARE TECHNOLOGY (NCST) சாப்ட்வேர் தொழில் நுட்பம் சார்ந்த திறனறி தேர்வுகளை நடத்துகிறது. பின்வரும் நிலைகளில் அத்தேர்வுகள் அமையும்.

G - GRADUATE LEVEL
D - DIPLOMA LEVEL
I - INTERMEDIATE LEVEL
E - ENTRY LEVEL.

தகுதிகள் :

ஏதேனும் ஒரு பாடப் பிரிவில் பட்டம் பெற்றிருக்க வேண்டும். கம்ப்யூட்டர் துறையில் இதுவரை பயிற்சி ஏதும் பெறாதவர்கள் முதல் மிகச் சிறந்த திறமை பெற்றவர்கள் வரை அவரவர் திறமைக்குத் தக்கவாறு உரிய நிலையைத் தெரிவு செய்து விண்ணப்பிக்கலாம். பட்டப் படிப்பில் இறுதியாண்டு படிப்பவர்களும் இத் தேர்வுகளுக்கு விண்ணப்பிக்கலாம். பொறியியல் டிப்ளமா முடித்தவர், 'E' நிலையில் எழுதலாம்.

தேர்வு மையங்கள் : (தென் மாநிலங்களுக்கு)

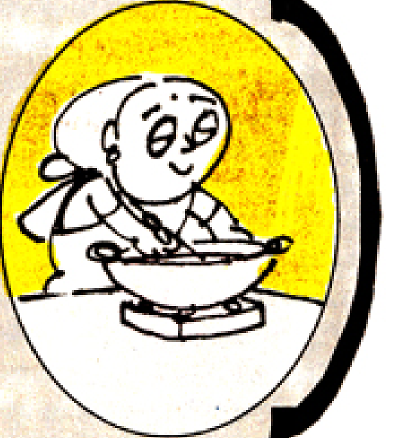
பெங்களூர், கோயம்புத்தூர், ஐதராபாத், சென்னை, திருவனந்தபுரம், விசாகப்பட்டினம்.

பயிற்சி வாய்ப்புகள் :

NCST P.G. DIPLOMA IN SOFTWARE TECHNOLOGY என்ற ஓராண்டு, பகுதி நேர டிப்ளமோ நேர வகுப்பினை வரும் கல்வியாண்டில் நடத்த உள்ளது. இது தென்னிந்தியாவில் சென்னை மற்றும் பெங்களூரில் மட்டுமே.

மாம்பழ சீசன். மாம்பழத்தை சாப்பிட்டு கொட்டையைத் தூர எறியாமல் உள்ளிருக்கும் பருப்பை எடுத்துப் பொடியாக உடைத்து வைத்துக் கொண்டு, பாத்திரத்தில் கொஞ்சம் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ந்ததும் ஒரு ஸ்பூன் கடலைப் பருப்பு, ஒரு ஸ்பூன் மிளகு, மூன்று வத்தல் மிளகாய், கொத்துமல்லி விதை ஒரு ஸ்பூன், வெள்ளை உளுத்தம் பருப்பு ஒரு ஸ்பூன், காயம் சிறு துண்டு, மாங்கொட்டை பருப்பு இவைகளை பொன்னிறமாக வறுத்து புளி கொஞ்சம், உப்பு திட்டமாக வைத்து தண்ணீர் விட்டு நைசாக அரைத்து எடுத்து, பாத்திரத்தில் நல்லெண்ணெய் கொஞ்சம், நெய் கொஞ்சம் விட்டுக் காய்ந்ததும் கடுகு, கறிவேப்பிலை, மஞ்சள் பொடி போட்டு அரைத்த விழுதையும் கொட்டி நன்கு கிளற லேகியம் போல் வரும். சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட புளி சாதம் போல் இருக்கும். வயிற்றுக் கடுப்பு, அஜீரணம் இவற்றிற்கு மிகவும் நல்லது.

– மஞ்சுளா இராமஸ்வாமி.



மேலும் விவரங்களுக்கு :

NCST, GULMOHAR CROSS ROAD, No. 9, JWHO, MUMBAI - 400 049.

அல்லது

NCST, 6th Floor, Main Tower,

VISWESWARAYYA CENTRE, AMBEDKAR VEEDHI,

BANGALORE - 560 001.

என்ற முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

– ஏ. அருண்கிருஷ்ணகுமார், திண்டுக்கல்.

மும்பையில் (பம்பாய்) பாரதீய வித்யா பவன் ஆரம்பித்து நடத்தும் மஹாத்மா காந்தி இன்ஸ்டிட்யூட் ஆஃப் கம்ப்யூட்டர் எஜுகேஷன் அண்ட் இன்பர்மேஷன் டெக்னாலஜியில் (Mahatma Gandhi Institute of Computer Education and Information Technology) பட்டதாரிகளுக்குக் குறைந்த கால அளவில் பயிற்சி தரப்படுகிறது. கம்ப்யூட்டர் வகுப்புகளுக்குக் கட்டணம் செலுத்தும் வசதியில்லாத, வேலையில்லாத ஏழை பட்டதாரிகளுக்கு, உடனடியாக வேலை கிடைக்கக்கூடிய கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி இலவசமாக அளிக்கப்படுகிறது.

– வி.எஸ். குமாரி, கும்பகோணம்.

சென்னை அஞ்சல் வழிக் கல்வித் துறையில் B.B.M. (Bachelor of Bank Management) என்ற மூன்று வருட பட்டப் படிப்பைத் தொடங்கியுள்ளனர். இதில் சேர்ந்து பயில்வதால் எளிதில் வங்கி வேலை கிடைக்கும் வாய்ப்புள்ளது. என் தங்கை தற்போது B.B.M. III year படித்துக் கொண்டிருக்கிறாள். இதிலே II year மற்றும் III year இரண்டு Computer Paper மற்றும் பிராக்டிகல் இருப்பதால் நாம் கம்ப்யூட்டர் பற்றியும் தெரிந்து கொள்ள முடிகின்றது.

– வி. நிர்மலா, பண்ருட்டி.

MWS - Master of Women's Studies

மகளிரியலில் முதுகலை பட்டப் படிப்பு.

நான் அழகப்பா பல்கலைக் கழகத்தில் உள்ள மகளிரியல் துறைத் தலைவர் பொறுப்பில் இருக்கின்றேன்.

மகளிரியலைப் பற்றி முழுமையாக இன்னும் யாரும் தெரிந்திருக்கவில்லை. இம் முதுகலைப் படிப்பு தென் இந்தியாவில் ஒருசில பல்கலைக் கழகங்களில் மட்டுமே வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. அழகப்பா பல்கலைக் கழகத்தில் மகளிரியல் துறை ஆரம்பிக்கப்பட்டு ஏழு ஆண்டுகள் ஆகியுள்ளது.

இப் படிப்பு பிற முதுகலைப் படிப்பிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டு, தனித்துவம் பெற்று விளங்குகிறது. இப் படிப்பின் நோக்கங்களாவன :

1. பெண்ணியக் கோட்பாடுகள், மகளிர் நிலை, பெண் விடுதலை, பெண் சமத்துவம் போன்ற கருத்துக்களை ஆராய்ச்சிபூர்வமாகவும், அறிவியல் பூர்வமாகவும் வழங்குதல் (டீச்சிங்);

2. மகளிர் மேம்பாட்டை அணுக வேண்டிய முறைகள் மற்றும் மகளிர் ஆராய்ச்சியின் புதிய கோட்பாட்டு முறைகள்; மேலும் மகளிர் சம்பந்தப்பட்ட ஆராய்ச்சியை மேற்கொள்ளுதல் (Research);

3. சமூகத்தில் உள்ள பலதரப்பட்ட நலிந்த பெண்களுக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை வழங்குதல் (டிரெயினிங்) மற்றும்

4. பல்கலையோடு நெருக்கத்தில் வாழும் பெண்களுக்குத் தேவையான அரசின் மேம்பாட்டுத் திட்டங்களை துறை மூலமாக நேரடியாக அமுல்படுத்துதல் (Extension).

இவ்வாறாக, பெண்களின் நிலையை, சமூக, அரசியல் மற்றும் பொருளாதாரரீதியாக உயர்த்துவதை, குறிப்பாக பாடத் திட்டத்தோடு இணைந்து செயல்படுத்தும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டுள்ள, இம் மகளிரியல் முதுகலைப் படிப்பு தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களிடையேயும், அரசின் சமூக நலத்துறை சம்பந்தப்பட்ட துறைகளிலும் பிரபலமடைந்து கொண்டு வருகின்றது.

– கோகிலவாணி, துறைத் தலைவர், மகளிரியல் துறை, அழகப்பா பல்கலைக்கழகம், காரைக்குடி – 3.



பு. அரிசி 1 டம்ளர், பாசிப் பருப்பு 2 ஸ்பூன், தேங்காய் 1/2 மூடி, வெல்லம் 50 கிராம், ஏலக்காய் 3 எல்லாவற்றையும் (பு. அரிசி, பருப்பு இரண்டையும் 2 மணி நேரம் ஊற வைத்து) அரைத்து, 1 மணி நேரம் கழித்து, 10 முந்திரிப் பருப்பைச் சிறு துண்டுகளாக்கிக் கலந்து, சிறு கிண்ணத்தில் நெய் தடவி ஊற்றி, ஆவியில் வேகவைத்துக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். சத்தான உணவு.

– ஆர். பார்வதி

இன்று நாம் பல்வேறு டிசைன்களுடன் காலணிகள் அணிகிறோம். எக்காலத்திலும் காலணி அனைவருக்கும் ஒரு இன்றியமையாத தேவையாகும். அந்தக் காலணி டிசைன் மற்றும் பயிற்சிக்கான டிப்ளமா கோர்ஸ் தற்போது CENTRAL FOOTWEAR TRAINING INSTITUTE ஆல் நடத்தப்பெற்று வருகிறது. இந்த கோர்ஸின் பெயர் :

"DIPLOMA IN FOOTWEAR DESIGN & PRODUCTION" இந்த கோர்ஸ் லண்டனில் உள்ள "டெக்ஸ்டைல் இன்ஸ்டிட்யூட்டின் கூட்டணியுடன் நடத்தப்படுகிறது.

COURSE DURATION : 2 வருடங்கள்.

தகுதி : (பயிற்சி காலம்) 10+2 அல்லது அதற்குச் சமமான படிப்பு.

(DESIRABLE : ONE YEAR PRACTICAL EXPERIENCE SPONSORED BY REGISTERED SSI FOOTWEAR UNIT).

வயது : Age as on 15.07.'97

MAXIMUM AGE LIMIT 25 YEARS

(RELAXABLE UP TO 5 YEARS IN THE CASE OF SC/ST CANDIDATES.)

COURSE FEE : Rs. 20,000/-

(இரு வருடாந்திர தவணைகளில் கட்ட வேண்டும்.)

COST OF RAW MATERIALS WILL BE CHARGED EXTRA.

அப்ளிகேஷன் ஃபார்ம் குறிப்பேட்டுடன் (Prospectus) கீழ்கண்ட முகவரியில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

DIRECTOR,

CFTI, CHENNAI, ON WRITTEN REQUEST WITH A DEMAND DRAFT DRAWN IN FAVOUR OF

DIRECTOR,

CENTRAL FOOTWEAR TRAINING INSTITUTE,

CHENNAI FOR Rs. 50/- AND A SELF ADDRESSED ENVELOPE OF SIZE 27 x 11 CM WITH Rs. 7/- POSTAGE STAMP AFFIXED.

மேலும் விவரங்களுக்கு :

THE DIRECTOR, CFTI, CHENNAI - 32,

PH : 2341529 அல்லது 2336876.

என்ற இடத்தில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

தடய அறிவியல் துறை (Forensic Science) (மூதறிவியல்)

சென்னை பல்கலைக் கழகத்தின் மூதறிவியல் (பி.ஜி.) பட்டப் படிப்பிற்கு இணையாக தடய அறிவியலில் இரண்டு வருட முழு நேர பட்டமேற்படிப்பு தடய அறிவியல்துறை மைலாப்பூர் சென்னை -4ல் நடத்தப்படுகிறது.

தகுதி :

சென்னை பல்கலைக் கழகத்தில் அல்லது அதற்கு இணையான சென்னை பல்கலைக் கழக சிண்டிகேட்டில் அல்லது ஏதாவது ஒரு அங்கீகரிக்கப்பட்ட பல்கலைக் கழகத்தில் பௌதிகம், இரசாயனம், விலங்கியல், பயோகெமிஸ்ட்ரி அல்லது பி.எஸ்ஸி., பட்டம் (அல்லது) எம்.பி.பி.எஸ். பி.ஃபார்ம், பிடிஎஸ் போன்ற மருத்துவப் படிப்பு பெற்றவர் இதில் சேர தகுதி உடையவர்.

இந்திய அரசு (அல்லது) இதர மாநில அரசால் சிபாரிசு செய்யப்படும் நபர்களுக்கு இரண்டு இடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளன.

இது முழுவதும் அரசுத் துறை என்பதாலும் குற்றவியல் துறையில் ஒரு முக்கிய அங்கம் என்பதாலும் இது முழுவதும் மதிப்பெண் அடிப்படையில் எடுக்கப்படும் ஒன்றாகும்.

முகவரி : தடய அறிவியல் துறை, பாரன்சிக் இல்லம், 30-ஏ, காமராசர் சாலை, மைலாப்பூர், சென்னை - 4.

– எஸ். மீனாக்குமாரி, தஞ்சாவூர் - 7.

விருந்தினர்கள் வந்திருக்கும் பொழுது, நிறைய சப்பாத்திகள் செய்ய வேண்டி வந்தால், ஒரே தோசைக்கல்லில் செய்ய நிறைய நேரம் ஆகும். பெரிய கடாயிலும் சப்பாத்திகள் செய்யலாம். நன்றாக உப்பி வரும். சாப்டாகவும் இருக்கும். அதே போல் சப்பாத்தி இடும் குழவியும், கல்லும் பொதுவாக ஒன்றுதான் வைத்திருப்போம். ஏதாவது வட்டமான பிளேட்டைத் திருப்பிப் போட்டு, சர்பத் பாட்டிலையோ, அல்லது நீளமான பாட்டிலையோ குழவி போல் உபயோகித்து நிறைய சப்பாத்திகள் செய்யலாம்.

– பிரேமா நந்தகுமார்.



எனக்கு
முக்கியம்.....
குடும்ப
ஆரோக்கியம்

LION

SEEDLESS DATES

®



Gives You
Phosphate, Iron, Vitamins, Protein & Minerals

லயன்

டேட்ஸ்

(பேரீச்சம்பழம்)



SAROJ ADVL/0601

LION DATES (P) LIMITED, TRICHY - 2.

வின் மின் கிளீனிங் பவுடர்

MULTI ACTION FORMULA
WITH
SLS

NEW

Win Min



SUPER CLEANING POWDER

வின் மின்

வின் மின் : வெளிநாடுகளுக்கு ஏற்றுமதி ஆகின்ற தரமான ஓர் சிறந்த கிளீனிங் பவுடர்.

வின் மின் : பாத்திரத்தில் உள்ள எண்ணை பசை மற்றும் அழுக்கை எளிதில் போக்கும். கைகளுக்கு பக்க விளைவு ஏற்படுத்தாது.

வின் மின் : உபயோகித்தவர்கள் மீண்டும் வாங்க தூண்டும்.

நீங்களும் இன்றே வாங்கி உபயோகிங்கள்

★ *அனுபவமும், வசதியும் உள்ள ஏஜெண்ட்கள் தேவை*

MARKETED BY :

BHAGYA EXIM CORPORATION
171, CORAL MERCHANT STREET,
MANNADY, CHENNAI - 600 001.
☎ 044-5222187

SE001-97/98

போரடிக்காமல் 'பொருளாதாரம்' படிக்கலாமா?

பணத்தைப் பற்றி விதவிதமாக விவரிக்கப்படுவதை கேட்டிருக்கிறோம். செல்வம் இல்லாதவருக்கு மூவுலகமும் இல்லையென்றும்; பணம் இல்லாதவரை நாய் கூட மதிக்காது என்றும் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். தனி மனிதனோ, ஒரு தேசமோ அல்லது உலகளாவிய பொருளாதாரமோ இயங்குவது கூட்டிக் கழித்துப் பார்த்தால் பணத்திற்காகத்தான்.

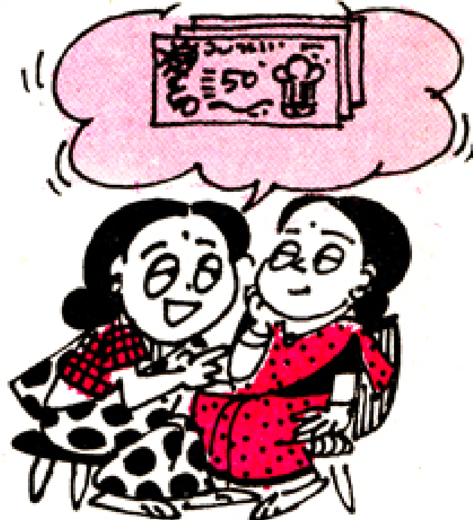
பொருளாதாரத்தைப் பற்றி நாம் எவ்வளவோ படிக்கிறோம்; கேட்டிருக்கிறோம். எப்படி ஒரு தனி குடும்பத்திற்கு நிதி நிர்வாகம், நிதிக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியமோ, அதே போல் ஒரு நாட்டின் நல்ல பொருளாதார நிலைமைக்கு நல்ல நிதி நிர்வாகம் மிக மிக அவசியம். நல்ல நிதி நிர்வாகம் என்பது ஒரு நாட்டைப் பொறுத்த மட்டில் வெறும் பண வரவு, செலவு என்பதைக் குறிக்காது.

பணத்தின் பின்னணி என்ன? ஒரு சிலரைப் பார்த்தால், பணத்தில் மிதப்பது போல் தோன்றும். வேறு சிலரிடம் நல்ல சொத்துக்கள் இருந்தாலும், பணம் முடக்கப்பட்டிருக்கும். அதனால் பண ஓட்டம் இருக்காது. இதே உதாரணத்தை வேறு விதமாகப் பார்ப்போம். நிறைய கம்பெனிகளின் நிறுவனங்களில் ஒரு புறத்தில் நல்ல திட்டங்கள், நல்ல மனித வளம், நல்ல மார்க்கெட் இருக்கும். ஆனால் அன்றாட நடைமுறைக்கு பணத்தட்டுப்பாடு இருக்கும்.

கடந்த சில மாதங்களாக வங்கிகளில் சுமார் 500 கோடிக்கு மேல் கடனுதவி செய்வதற்கென்றே நிதி இருக்கிறதென்று படிக்கிறோம். இது ஒருபுறம். மற்றொரு பக்கத்தில், நல்ல திட்டம்/ப்ராஜக்ட் இருந்தும் பண உதவி இல்லாததால், முடங்கிப் போன திட்டங்களும் உண்டு.

பங்கு மார்க்கெட்டின் மந்த நிலைமை, ரியல் எஸ்டேட் மந்த நிலைமை, 'திடீர் நிதி நிறுவனங்கள் பிடிப்பட்ட காரணத்தால், அவற்றில் ஏற்பட்ட அவநம்பிக்கையின் காரணமாக, வங்கிகளில் பண இருப்புகள் மிக அதிகமாக இருக்கின்றன.

இந்த மாதிரி தேக்கப்பட்ட பணம் நல்ல வழிகளில் போடப்பட்டால் தான் நம்

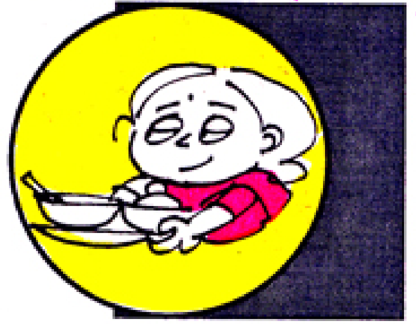


பொருளாதாரத்திற்கு நல்லது. ஏனென்றால் பணம் உபயோகப்படுத்தப் பட வேண்டும். புழக்கத்தில் இருக்கும் பணம் தன்னையே விருத்தி செய்து கொள்ளும் தன்மையைப் பெற்றது. இந்தியாவைப் பொறுத்த மட்டில் சுயதொழில் ஆரம்பிக்க ஆர்வம் இருந்தும் முதலீடு செய்ய பணம் இல்லாதவர்கள் ஏராளம். இன்னும் நம் நாட்டில் ஒரு திட்டத்தை பரிசீலிக்கும் நவீன யுக்தி, வங்கி (முழு) சுதந்திரம் வரவில்லை.

இவ்வளவு பெரிதாகப் பேசப்படும் பணம் சுமார் 1000 ஆண்டுகளாகத்தான் புழக்கத்தில் இருந்து வருகிறது. முன் காலத்தில் பண்டமாற்றம் எனப்படும் (Barter System) தான் இருந்தது. அதாவது அந்தக் காலத்து மக்கள் தம்மிடம் அதிகமாக இருக்கும் பொருளையோ அல்லது தமக்குத் தேவைப்படாத பொருளையோ கொடுத்து தமக்குத் தேவைப்பட்ட

காரட் அல்வாவை சுடச்சுட அல்லது ஃப்ரிட்ஜில் குளிர வைத்து உண்பது எல்லாருக்கும் தெரிந்ததுதான். ஆனால் காரட் அல்வாவை ஒரு ப்ளேட்டில் வைத்து ஐஸ்கிரீமுடன் கொடுத்தார்கள். 'இரண்டும் தனித்தனியாகச் சாப்பிட்டால்தான் சுவை. இதை இந்த மாதிரி கொடுக்கிறார்களே' என்று நினைத்தேன். இந்தக் கலவையை உண்ட பின்தான் இதன் அருமை புரிந்தது. நீங்களும் இதுபோல் சாப்பிட்டுப் பாருங்களேன்.

– கிருஷ்ணமூர்த்தி



பொருளாக மாற்றிக் கொண்டிருந்தனர். ஆனால் இதில் நடைமுறை சிக்கல் மிகவும் இருந்தது. உதாரணமாக ஒருவர் கொடுக்க நினைக்கும் பொருள் மற்றவருக்குத் தேவைப் படவேண்டும். இல்லையென்றால் மூன்றாவது நபரின் தயவு தேவைப்பட்டது. மேலும் ஒரு பொருளின் மதிப்பு எவ்வளவு என்று நிர்ணயிக்க ஏற்பட்ட சிக்கலும், எல்லாருக்கும் பொதுவான ஒரு பண மார்க்கம் (Currency) அவசியத்தை வலியுறுத்தின. இப்பொழுது புழக்கத்தில் இருக்கும் நோட்டுகள் அரை நூற்றாண்டுகளாக தான் இருந்து வருகின்றன. முன்பு தங்கம், வெள்ளி மற்றும் செம்பு வெவ்வேறு நாட்டு நாணயங்களாக இருந்தன.

நம் வீட்டுப் பெரியவர்கள் கூட அந்த நாட்களில் இந்த நாணயத்தில் புழங்கியிருப்பார்கள். பல பேர் இன்று கூட சான்றுக்காக ஓரிரண்டு நாணயங்களை வீட்டில் வைத்திருப்பதைக் காணலாம். அந்த உலோகத்தின் மதிப்பும் நாணயங்களின் மதிப்பும் ஒன்றாக இருந்தன. அதாவது நம் பணத்தின் மதிப்பு அதன் உள்மதிப்பின் (Intrinsic) அளவு இருந்து வந்தது. ஆனால் காலப் போக்கில் இந்த கனமான நாணயங்களை புழங்குவதில் ஏற்படும் சிரமத்தை மக்கள் உணர ஆரம்பித்தனர். ஏதோ ஒரு சில நாணயங்களை எடுத்துக் கொண்டு செல்லலாம். பெரிய தொகையை எடுத்துக் கொண்டு செல்லும் போது ஏற்படும் பாதுகாப்பின்மை, சிரமம் முன்னிட்டு, இந்த பழக்கமும் கைவிடப்பட்டது. இந்த நாணயத்தின் மதிப்பை ஒரு இடத்தில் வைத்து அதற்குச் சரிசமமான பேப்பர் நோட்டுக்களை அச்சிடுவது என்று தீர்மானிக்கப்பட்டது. இப்படித்தான் இன்று நாம் காணும் நோட்டுக்கள் புழக்கத்திற்கு வந்தன.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் நம்முடைய மத்திய வங்கி என்று அழைக்கப்படும் ரிசர்வ் வங்கியைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியம்.

எவ்வளவு 'பண நோட்டுக்கள்' அச்சிடப் படவேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கவும், நம் நாட்டின் இருப்புகள் எனப்படும் Reserves-ஐ, நம் மொத்த நிதி ஸ்திரத்திற்கு ஒழுங்குப் படுத்தவும் நாட்டின் Credit System எனப்படும் கடன் திட்டங்களை நிர்வகிக்கவும் ஒரு நடுத்தர வங்கி தேவைப்பட்டது. அதனால் 1934 ஆம் ஆண்டு ரிசர்வ் வங்கி The Reserve Bank of India Act-1934-படி நிறுவப்பட்டது. இந்தச் சட்டம் இன்றுவரை பல மாற்றங்களைக் கண்டிருக்கிறது.

இதை வங்கிகளின் வங்கி என்றும் கூறக் கேட்டிருக்கிறோம். இதில் ஒரு தனி மனிதனோ, நிறுவனங்களோ கணக்கு வைத்திருக்க முடியாது. இந்த வங்கி நாட்டின் நிதிக் கொள்கையை நிர்ணயிக்கும் ஒரு அமைப்பு. மேலும் அரசாங்கத்தின் வங்கி.

ரிசர்வ் வங்கியின் நிதிக் கொள்கைகள் நடைமுறை செயல்பாடுகள் மற்றும் அதன் திட்டங்கள் நாட்டின் பொருளாதாரக் கொள்கையோடு பிணைந்து தான் இருக்கும். இன்னும் சொல்லப் போனால் முன்னேறிய பல நாடுகளின் மத்திய வங்கிகளுக்கு இருக்கும் சுதந்திரத்தோடு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால் நம் மத்திய வங்கியின் செயல்பாடு சுதந்திரம் குறைவு. ஆளும் அரசியல் கட்சியின் நிதி நிர்வாகக் கருத்தோடு ஒத்துப் போக வேண்டிய சூழ்நிலை இப்பொழுது குறைந்து அதிக பட்ச கருத்துச் சுதந்திரம் ஒரு சில ஆண்டுகளாகக் கிடைத்திருக்கிறது. இது ஒரு நல்ல அறிகுறி.

உதாரணத்திற்கு ஒன்று. நம் பட்ஜெட்டில் ஒவ்வொரு ஆண்டும் பற்றாக் குறையைக் காண்கிறோம். இதைச் சரிகட்ட அரசாங்கம் கையாளும் வழிகளில் ஒன்று- வெளிநாடுகளிலும், ரிசர்வ் வங்கியிடமும் கடன் வாங்குவது. மற்றொன்று அதிகபட்சம் தேவையான நோட்டுகளை அச்சடித்தல். ஆனால் பண நோட்டு அச்சடிக்கப்படவேண்டிய அளவை நிர்ணயிக்கும் உரிமை/விதிமுறை ரிசர்வ் வங்கியிடம் இருக்கிறது.

மக்கள் ஓட்டுகளை முன்னிட்டு ஒரு சிறிய

பட்ஜெட்டுகளில் (மக்கள் நலத் திட்டம் என்ற பெயரில் நிதி) ஒதுக்கப்படும் தொகையை அச்சடிப்பதற்கு ரிசர்வ் வங்கி நிர்பந்தப்படுத் தப்பட்டால், அது அந்த வங்கியின் செயல் பாடு சுதந்திரத்தைப் பாதிக்கும்.

ஒரு காலகட்டத்தில் எந்த அளவு தங்கம் இருந்ததோ அந்த அளவின் மதிப்பிற்குத்தான் பணம் அச்சிடப்பட்டது. ஆனால் நாளடை வில் பல காரணங்களால் அரசாங்கத்தின் பணத் தேவை அதிகரித்துக் கொண்டே வந்த தால் இந்தத் 'தங்க இருப்பு' கொள்கையை தளர்த்திக் கொண்டே வந்தோம்.

இந்த நோட்டு அச்சடிக்கும் அளவிற்கு நாட்டின் உற்பத்தி வளராமல் இருந்த காரணத் தால் பணவீக்கத்திற்குத் தள்ளப் பட்டோம். மிக அதிகப் பணம் மிகச் சொற்பமான பொரு ளைத் துரத்தும் நிலை. (Too much money chasing too few goods).

நாட்டின் உற்பத்தி பெருகாமல் நாம் வெறும் பணம் அச்சடிப்பதை மட்டும் பெருக்கிக் கொண்டே சென்றால் அது பொரு ளாதாரத்தின் மிக மோசமான நிலையைக் குறிக்கும்.

இரண்டாவது உலக யுத்த சமயத்தில் ஜெர்மனி இந்த மாதிரி அதிக பட்சமான நோட்டு அச்சடிக்கும் விதத்தை ராணுவத் தேவைக்காகக் கையாண்டது. அதன் விளைவு! மிக அதிகமான பணவீக்கம். அந்தக் காலகட் டத்தில் "பை நிறைய பணம் எடுத்துக் கொண்டு போய், பாக்கெட் அளவு சாமான் வாங்கினதாக" அந்தப் பணவீக்கத்திற்கு விளக் கம் கூறக் கேட்டிருக்கிறோம். அதனால் ஒரு நாட்டின் நிதி நிலைமை, உற்பத்தி வளம், இயற்கை வளம் என்ன என்பதை வைத்து, மேலும் பல பொருளாதாரக் காரணங்களை முன்னிட்டு, ரிசர்வ் வங்கியின் ஆணையில் குறிப்பிட்ட அளவு பணம் அச்சடிக்கப்படு கிறது. (இந்தியாவில் தேவாஸ் மற்றும் மஹாராஷ்டிரத்தில் உள்ள நாசிக் எனப்படும் ஊர்களில் பணம் அச்சிடப்படுகிறது).

இந்த மேற்கூறிய விதிகளை மீறி பணத்தை அச்சிட்டால் பணத்தின் மதிப்பு குறைந்து விடும். நம் ரூபாயின் மதிப்பு 18 பைசா என் றெல்லாம் கூறக் கேட்கிறோம். அதன் அர்த்தம் என்னவென்றால், ஒரு ரூபாய்க்கு 18 பைசா சுமார் அளவு தான் நமது உற்பத்தி, சேவையின் மதிப்பு, தங்கத்தின் இருப்பு இருக்கிறது. அமெரிக்கன் டாலர் உலகளாவிய நாணயம் என்று கருதப்படும் காரணம், அந்த நாட்டின் உறுதியான பொருளாதார நிலைமை, பலமான நிதி அஸ்திவாரம், நல்ல இயற்கை வளம் என்று கூறலாம்.

ஜப்பானை எடுத்துக் கொண்டால், உழைப் பால், உற்பத்திப் பெருக்கால் அவர்கள் தங்கள் பொருளாதாரத்தை மற்றும் yen எனப்படும் நாணயத்தை ஸ்திரப்படுத்திக் கொண்டிருக் கின்றனர்.

மேற்காசிய நாடுகள், இயற்கை வளமான பெட்ரோல் வளத்தை வைத்துக் கொண்டு தங்களின் பொருளாதாரத்தை வலுப்படுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.

ஆனால் நமது நாடு இயற்கையாகவும் செயற்கையாகவும் அந்த அளவு செழிப்பாக இல்லாத காரணத்தால், நமது இந்தியப் பணத்தின் மதிப்பு குறைந்து கொண்டே இருப்பதை பாமர மக்களும் அறிவார்கள். ஒரு பெட்ரோல் உயர்வு வந்தால் போதும்; உடனே எல்லா பொருள்களின் விலையும் ஏறும், பணவீக்கமும் அதிகரிக்கும்...

இதையே வேறு விதமாகப் பார்த்தால் ஸ்திரமான பணத்திற்கு, ஸ்திரமான பொரு ளாதாரம் மிக அவசியம். இந்த ஸ்திரமான பொருளாதாரத்திற்கு மிக மிக அவசியம் நமது உழைப்பு. நம் நாட்டின் உற்பத்தித் திறனும், தரமும் குறைவானதாகவே இருக்கின்றன. (இந்த நிலை இன்று மாறி 'உலக அளவு தரம்' வாய்ந்த பொருட்கள் தயாராகத்தான் செய் கின்றன.) அதை உயர்த்துவதற்கு நாம் உழைத் தால்தான் நம் பொருளாதாரம் வளரும்.

- ஜெயந்தி ஸ்ரீநிவாஸன்



கிரைண்டர் துடைக்க உபயோகிக்கும் நீளமான ஸ்பான்ஜ்களை மூன்று கலர்களில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். நீள வாட்டத்தில் மூன்று துண்டுகள் வரும்படியாக மூன்று ஸ்பான்ஜையும் வெட்டிக் கொள்ளுங்கள். நடுப்பகுதியை இரண்டு கைகளாலும் முறுக்கி நடுவில் ஒரு கம்பி கொண்டு இறுகக் கட்டி விட்டால் ஸ்பான்ஜ்கள் பூப்பந்து போல் தெரியும். இதை அழகாக எங்கும் உபயோகிக்கலாம்.

–கிருஷ்ணமூர்த்தி



சொல்ல விரும்புகிறோம்

◆ ஆண் பெண் சமம் எனினும், பெண் மெடிக்கல் ரெப், சிவில் இன்ஜினியர்ஸாக செயல்படும் போது என்னென்ன பிரச்னைகள் உள்ளது என மெடிக்கல் ரெப் கவிதாவின் அனுபவங்கள் வித்தியாசமானவை.
பவித்திரமாணிக்கம்,
தி. கமலா தியாகராஜன்.

◆ 110-ம் பக்கத்தில் 'மங்கல தாரணம் ஆகி சப்தபதி' சடங்கு முடிந்த பிறகே கைகுலுக்க வேண்டும் என்ற செய்தி சரி. ஆனால் கூடவே பிரசுரமான ஓவியத்தில் கோட் அணிந்த மணமகனின் கையை இன்னொரு கோட்டணிந்த ஆண் கைகுலுக்குவதாகக் காட்டியிருக்கிறார். ஆனால் நம் வழக்கப்படி அந்த நிலையில் மணமகன் கோட் அணிந்து வருவது வழக்கமில்லையே!
சென்னை - 14, கவிஞர் அய்யாறு வாசுதேவன்.

◆ திருமண ஸ்பெஷலின் மேலட்டையான அருள்மிகு மீனாட்சி சுந்தரேஸ்வர திருக்கல்யாண தெய்வாம்ச ஓவிய அழகு கண்டு (ஆஹா!) வியந்து அதை அப்படியே கண்களில் ஒற்றி வணங்கி மகிழ்ந்தேன்.
திருவண்ணாமலை, சீதாமகன்.

◆ அட்டைப்பட வெற்றி நாயகியின் அட்டைப் படத்தை என் தோழிகள் பலரிடம் காட்டி அவருடைய வயது என்ன இருக்கும் என யூகிக்குமாறு கேட்டேன். ஒருவர் கூட 20 (அ) 23 வயதுக்கு மேல் சொல்லவில்லை. வாழ்த்துக்கள் அவருடைய திறமையான நிர்வாகத்திற்கு மட்டும் அல்ல. அவருடைய இளமையைப் பாதுகாப்பதற்கும் கூட.
விளாத்திகுளம், ஏ. ஜஹ்பர் காதர்.

◆ எவ்வளவுதான் உயர்ந்த படிப்பு தம்பதியர் படித்திருந்தாலும், குடும்பம் நடத்துவது எப்படி, குழந்தை வளர்ப்பது எப்படி என்பதை அவர்கள் எந்தப் பள்ளியிலும் படித்திருக்க இயலாது. ஆகவே தம்பதியருக்கு இது விஷயத் தில் பயிற்சி தர சங்கங்கள், சேவை மையங்கள் முன்வந்தால் எதிர்காலச் சிற்பிகளான குழந்தைகள் மன ஆரோக்கியத்துடன் வளர வகை செய்யலாம் என்ற ஆசிரியரின் அறிவுரை அட்

வாழ்த்துக்கள், இளமையைப் பாதுகாப்பதற்கு!

...சர லட்சம் பெறும்.
திருப்பரங்குன்றம்,
டி.எஸ். பார்வதி.

◆ ஆண்டாள், பிரியதர்ஷிணியின் 'இரண்டாயிரம் காலத்துப் பயிர்' ஒவ்வொரு கல்யாண வீடுமே போர்க்களம் என்று கூறுவது சரியாகத் தோன்றவில்லை. இனிமையான திருமணங்கள் இன்றும் நடைபெற்றுக் கொண்டுதான் இருக்கின்றன. இருப்பினும் புதியதோர் பெண் செய்வோம் கருத்துக்கள் பாராட்டும்படி உள்ளன. கவிதைகளை மலர் தொடர்ந்து வெளியிடட்டும்.
பாண்டிச்சேரி - 4,
பூங்கோதை கிருஷ்ணராஜ்.

◆ மீனாட்சியம்மன் திருமணக் கோல காட்சியை தாங்கிய அட்டையைக் கொண்ட திருமண ஸ்பெஷல் வைகாசி மாதத்தில் வெளிவந்தது சிறப்பான ஒன்று. காரணம் வைகாசியில் துவங்கிய திருமணப் பேச்சு தையில் திருமணமாக முடிவது நடைமுறை. கூடவே திருமணம் பற்றிய பல கட்டுரைகளுடன் ஏராளமான திருமண விளம்பரங்கள்.
மன்னார்குடி, த. சாந்தி.

◆ இறையருட் செல்வி இசை மேதை சிறுமி ஆதிரை பற்றிய விவரங்கள் திகைப்பூட்டி மேனி சிலிர்க்க வைத்தது. சின்ன வயதில் அறிவுமிளிரும் அவரது திறமை உலகமெங்கும் பேசப்பட வேண்டும் என்பது என் ஆசைகளுள் ஒன்றாகிப் போனது நிஜம்!
சாஸ்திரி நகர், எம். அபிராமி.

◆ ஆரம்பத்தில் 'தேன்கூடாக' இருந்த 'ரம்யா' தொடர்கதையில், தேன் துளிகள் சிதறி கூடு உடைந்து விடுமோ என்ற பயத்தினை நடுவில் உண்டாக்கிய ஆசிரியர். கோதா பார்த்தசாரதி அவர்கள் இறுதியில் மூன்று குடும்பங்களையும் நல்வழிப்படுத்தி அமைதியாக வாழ வழிவகுத்துக் கொடுத்து, தேன் கூட்டை உடையாமல் காத்து, ரம்யமாக மணம் பரப்பி, 'எதையுமே அன்பினால் மட்டுமே சாதிக்க முடியும்' என்பதையும் நிரூபித்துள்ளார். ஆசிரியருக்கு வாசகர்கள் சார்பில் மனமார்ந்த பாராட்டுதல்கள்.
சென்னை - 88,
எஸ். விஜயலக்ஷ்மி.

அட்டை வண்ணப்படம் : ஜி. சுரேஷ்

அட்டையில் : லாவண்யா சந்திரசேகர்

பிரதோஷ வரலாறும், வழிபாடும்

பிரதோஷ காலத்தில் சிவனை வழிபடுவது விசேஷம். இதன் மகிமைகளை அஷ்டோத்திர வழிபாட்டு முறைகளுடன் கூறுபவர் சுவாமி காவ்யா.

பக் - 48. விலை ரூ. 7.50/-

(தெய்வானை நிலையம், 27, கொட்டமடக்கியார் வீதி, காரைக்குடி - 623 001.)

சோழ பாண்டியன்

சம்பிரமான தமிழ்நடையில் சரித்திர நாவல். காதல், வீரம், துறவு இவற்றைக் கலந்து தந்திருப்பவர் வி. அசோக்குமாரன்.

பக். 376 விலை ரூ. 65/-

(ஜினப்பிரபா பதிப்பகம், 8, 4-வது குறுக்குத் தெரு, தேரு நகர், காரைக்கால் - 609 605.)

ஸ்ரீ அரவிந்தரின் வாசவத்தை

மகான் அரவிந்தரின் காவியமான வாசவதத்தையை அழகிய தமிழில் நளினமாக மொழிபெயர்த்திருப்பவர் சிவ. சூரியநாராயணன்.

பக். 174 விலை ரூ. 25.00

(எஸ். லலிதா, ஏ-3/2 ஸ்ரீராம் நகர், அந்தேரி (மேற்கு), மும்பை - 400 058)

மறுபிறப்பின் ரகசியமும், ஆவிகள் செய்யும் அற்புதங்களும்

ஆவி உலக ஆராய்ச்சியில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்குப் பல செய்திகளைச் சொல்லும் நூல். ஆசிரியர் ரிஷிகேஷன்.

பக். 112 விலை ரூ. 20.00

உங்கள் ராசிப்படி அதிர்ஷ்ட எண்கள்

அந்தந்த ராசிக்காரர்களின் குணாதிசயம், அதிர்ஷ்ட எண்கள் இவற்றைக் கூறுபவர் ஸ்வாமி முருகானந்தா.

பக். 128 விலை ரூ. 22.00

(இரண்டும் - மயிலவன் பதிப்பகம், 18, தெற்கு பெருமாள் கோவில் முதல் தெரு, வடபழனி, சென்னை - 26.)

தெய்வீகச் சிந்தனைகள்

(மூன்றாம் பாகம்)

அழைத்தால் அவன் வருவான், உண்மையான பக்தன் யார் போன்ற பத்து கட்டுரைகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர்: அம்மன் சந்தியநாதன்.

பக். 128 விலை ரூ. 24.00

ஸ்ரீ சக்கரத்தாழ்வார் ஸ்தோத்திரமாலை

தொகுப்பு - எஸ். லக்ஷ்மி.

பக். 48 விலை ரூ. 7.50

(இரண்டும் - அருள்மிகு அம்மன் பதிப்பகம், 8, கங்கையம்மன் கோயில் தெரு, இராயப்பேட்டை, சென்னை - 14.)

இன்றும் நாளையும் இளைஞர்கள் கையில்

ஜோதிர்லதா கிரிஜா அவருக்கே உரிய பாணியில் இளைஞர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையூட்டும் கட்டுரைகளைத் தந்திருக்கிறார்.

பக். 280 விலை ரூ. 45.00

புக் ஷெல்ஃப்

அடிகளார் ஓர் உறவுப் பாலம்

குன்றக்குடி அடிகளார் மாபெரும் துறவியாகவும், மிகப்பெரும் சமூக சேவகராகவும், மனிதாபிமானமிக்க மாமனிதராகவும் வாழ்ந்த விதத்தைப் பலரும் எழுதியிருக்கிறார்கள்.

பக் - 224. விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - வானதி பதிப்பகம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

நாற்காலி

பத்திரிகைகளில் பரிசு பெற்ற சிறுகதைகள் அடங்கிய தொகுப்பு. ஆசிரியர் - ப. தமிழினியன்.

பக். 148 விலை ரூ. 28.00

அதிசய டினோசர்

உலகப் புகழ்பெற்று விட்ட டினோசரை பாலநம்பூதிரி தானும் கதாநாயகனாக ஆக்கிச் சிறுவர்களுக்காகக் கொடுத்துள்ளார்.

பக். 128 விலை ரூ. 48.00

(இரண்டும் - மணிமேகலைப் பிரசுரம், த.பெ. எண் 1447, 4, தணிகாசலம் சாலை, தி. நகர், சென்னை - 17.)

ஒரு காதலின் ரகசியம்

இ.எஸ். தேவசிகாமணி எழுதிய சிறுகதைகளின் தொகுப்பு.

பக். 16 விலை ரூ. 115.00

மனிதஉடல் அதிசயங்கள்

உடல் உறுப்புகள் தானே தன்னைப் பற்றிச் சொல்வது போல சுவாரஸ்யமாக எழுதியிருப்பவர் என். ஜனார்த்தனன்.

பக்.240 விலை ரூ. 45.00

(இரண்டும் - நர்மதா பதிப்பகம், 16/7, ராஜாபாதர் தெரு, 'பாண்டி பஜார்', சென்னை - 600 017.)

எட்டாவது வள்ளல் எம்.ஜி.ஆர்.

எம்.ஜி.ஆர். அமெரிக்காவில் சிகிச்சை பெற்றபோது ரிக்‌ஷாக்காரரும், பூக்காரியும் தந்தி கொடுத்ததைப் படிக்கும்போது மனம் நெகிழ்கிறது. இப்படிப் பல நிகழ்ச்சிகளை விளக்குபவர் மணவை பொன் மாணிக்கம்.

பக். 176 விலை ரூ. 35.00

ஆங்கில மருந்துகளும், பயன்படுத்தும் முறைகளும்

அன்றாடம் அதிகம் பயன்படுத்தும் மருந்துகளை விளக்குபவர் டாக்டர். முத்துச் செல்லக்குமார்.

பக். 176 விலை ரூ. 35.00

(இரண்டும் கற்பகம் புத்தகாலயம், 18, ராஜாபாதர் தெரு, தி. நகர், சென்னை - 600 017.)

ஈரச் சிறகுகள்

'தமிழன்பன்' ப. கார்த்திகேயனின் கவிதைத் தொகுப்பு.

பக். 64 விலை ரூ. 15.00

('தமிழன்பன்' ப. கார்த்திகேயன் 2, புதிய அழகப்பா குடியிருப்பு, வடுகபாளையம், பொள்ளாச்சி - 642 001.)

சாட்!பீட்!கீத்!

சிறுவர்களுக்கு சுவாரஸ்யமாகக் கதை சொல்பவர் ரேவதி. சுவையான சிறுகதைத் தொகுப்பு.

பக். 65. விலை ரூ. 15.00

யானையாரின் துலாபாரம்

குழந்தைகளுக்கான சிறுகதைத் தொகுப்பு. தாய்மார்கள் படித்து குழந்தைகளுக்குச் சொல்லலாம். ஆசிரியர் - 'கோகுலம்' சிறப்பாசிரியர் ரேவதி.

பக். 57 விலை ரூ. 12.00

(இரண்டும் - பழனியப்பா பிரதர்ஸ், சென்னை - 14.)

என் வழியில் நீ இருந்தால்

அனுராதா ரமணன் தரும் நாவல். உயிர்த்துடிப்புள்ள கதாபாத்திரங்களுடன் இன்றைய சமூகச் சூழலில் கதை.

பக். 288. விலை ரூ. 54.00

குடும்பச் சமையல்

எளிமையான முறையில் நிறைய சமையல் குறிப்புக்களைத் தொகுத்துத் தந்திருப்பவர் சந்திரிகா சாமி.

பக். 254 விலை ரூ. 50.00

(இரண்டும் - கங்கை புத்தக நிலையம், 13, தீனதயாளு தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.)

கார்ன் ஃபிளேக்ஸை புளிப்பில்லாத கட்டித் தயிரில் கலந்து அத்துடன் சிறிது காரட் துருவல், உப்பு, கொத்துமல்லித் தழை போட்டு கலந்து கப்பில் போட்டுக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

- உஷா நாராயண்



கலங்கரை விளக்குக்

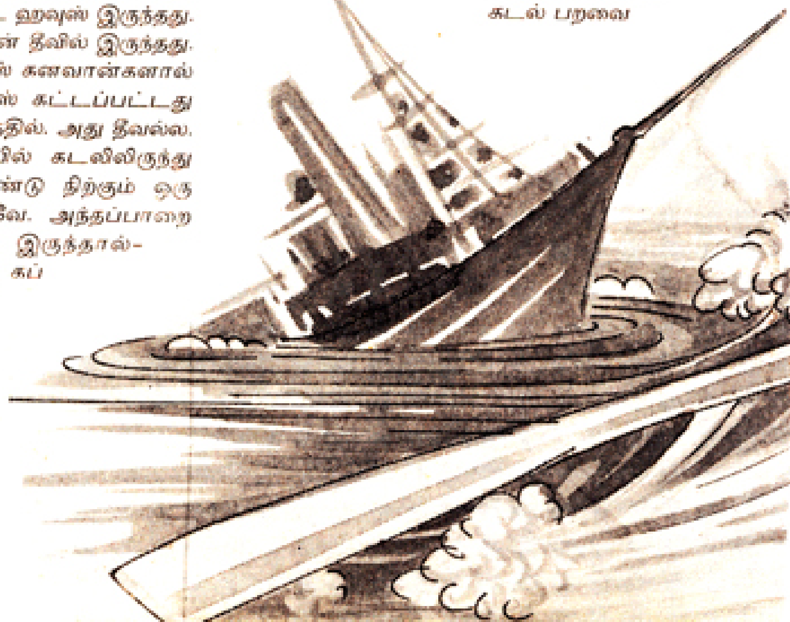
பிப்ரவரி மாதத்தில் ஒரு பிற்பகல்.

கடல் நீரில் கதிரவனின் கிரணங்கள் பாய்ந்து வைரக்கற்களை வாரி இறைத்தது போல ஜ்வலித்துக் கொண்டிருந்தது. பத்து வயதுச் சிறுமி அவள். தங்கச் சுருள்களாக அவள் தலைமுடி கடற்காற்றிலே பறந்து கொண்டிருந்தது. வியப்பு விரிய வைத்த விழிகளால் தனது புதிய வீட்டை அவள் பெருமையோடு பார்த்துப் பரவசப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள். அவள் வயதையொத்த சிறுமிகளுக்கு அது வீடே அல்ல. ஒரு பெரிய-பிரும்மாண்டமான வெள்ளைநிற மெழுகு வர்த்தியை ஒரு பெரும் கரும்பாறையிலுள்ள குழியில் நட்டு நிற்க வைத்திருப்பதாகத்தான் நினைப்பார்கள். ஏனென்றால் அது ஒரு கலங்கரை விளக்கு. லைட் ஹவுஸ்! மெழுகு வர்த்தியைப் போலவே அதன் உச்சியில் ஒவ்வொரு நாள் இரவிலும் விளக்கு ஏற்றப்பட்டு ஒளிரும்.

ஆனால் சிறுமி கிரீஸ் டார்லிங்குக்கு இயற்கையான வீட்டைப் பற்றி ஏதும் தெரியாது. அவளுக்கு நினைவு தெரிந்ததி லிருந்து அவள் வாழ்ந்ததெல்லாம் கலங்கரை விளக்குக் (லைட் ஹவுஸ்) கட்டிடத்தில்தான். கிரீஸை கலங்கரை விளக்குக் கன்னி என்றே கூடச் சொல்லலாம். இங்கிலாந்தின் நார்த் தம்பிரியன் கடற்கரையில் பாம்பர்க் என்னு மிடத்துக்கு சற்றுத் தொலைவில் ஃபார்னே தீவுகளில் தான் அந்த லைட் ஹவுஸ் இருந்தது. முதலில் அது பிரவுன்ஸ்மேன் தீவில் இருந்தது. 1826ல்தான் டிரினிடி ஹவுஸ் கனவான்களால் இந்தப் புதிய லைட் ஹவுஸ் கட்டப்பட்டது லாங்ஸ்டோன் என்னுமிடத்தில். அது தீவல்ல. கடலின் கிழக்குப் பகுதியில் கடலிலிருந்து வெளியே துருத்திக் கொண்டு நிற்கும் ஒரு பெரிய பாறை- அவ்வளவே. அந்தப்பாறை யில் கலங்கரை விளக்கு இருந்தால்- கடலில் பல மைல்களுக்கு கப் பல்களுக்கு அதன் வெளிச்சம் பயனு டையதாக இருக்கும் என்று அந்தப் பாறை யின் மீது லைட் ஹவு ஸை எழுப்பி இருந் தார்கள்.

வெள்ளை மெழுகு வர்த்தி போன்ற அந்தக் கலங்கரை விளக்கின் ஜன்னல் வழியே- அது அவளுடைய ஜன் னல்!- கடலிலிருந்து எண்பதடி உயரத்தில்- பெருமையோடு கடல் வெளியைப் பார்த்துக் குதூகலித்துக் கொண்டிருந்தாள் சிறுமி கிரேஸ் டார்லிங். அவள் இருந்தது சர்வீஸ் ரூமில். லைட் ஹவுஸை இயக்கும் சாதனங் களைக் கொண்ட அறை அது. அதற்கு மேலேதான் புதிய சுழலும் விளக்கு இருந்தது.

பிரவுன்ஸ் மேன் தீவைப் போல அவளுக்கோ அவளுடைய சகோதர சகோதரிகளுக்கோ விளையாடப் பரந்தவெளி எதுவும் லாங்ஸ்டோன் பாறையில் கிடை யாது. தினமும் அவள் தந்தையோ பெரிய அண்ணனோ படகில் பிரவுன்ஸ்மேன் தீவுக்குச் சென்று, பழத்தோட்டத்தையும், பூச்செடிகளையும் கவனித்துவிட்டு ஆட்டுப் பால் கறந்து கொண்டு வருவார்கள். இங்கு- லாங்ஸ்டோனில்- பரந்து கிடக்கும் கடல் வெளிமட்டும்தான். மண் தரையே கிடை யாது- ஆகவே புல் பூண்டு செடிகள் எதுவுமே இல்லை. கடலில் இங்கும் அங்கும் போகும் கப்பல்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பது மட்டுமே பொழுது போக்கு. கடல் அலைகள் வந்து மோதாத ஒருபாறையின் மறைவிடத்தில் காய்ந்த மணலை கிரேஸின் அப்பா பரத்தி வைத்திருந்தார். கடல் பறவை



கன்னி

சாந்தா மூர்த்தி

கள் அங்குவந்து இளைப்பாறும். இனப்பெருக் கம் செய்ய விளையாடும். கூடு கட்டும். முட் டையிடும். கிரேஸ் அவற்றுடன் நட்புறவு கொண்டாள். அக்கடல் பறவைகளின் உற்ற தோழியானாள்.

வருடங்கள் உருண்டன. கிரேஸின் அக் காக்கள் திருமணம் செய்து கொண்டு வெளி யேறினார்கள். அண்ணன்மார்கள் நகரங் களுக்குச் சென்றார்கள்– தொழில் செய்ய. கிரேஸ் டார்லிங்கும் அவளுடைய குட்டித் தம்பியுமே அப்பாவோடு அந்தத் தீவில் இருந்தார்கள். நூல் நூற்பது, துணி நெசவு செய்வது, ஆடைகளைத் தைப்பது இவற்றோடு கடல் அலைகளின் உயர்வு தாழ்வுகளின் அளவை குறிப்பேட்டில் (லெட்ஜர்) தினமும் எழுது வதும் அவள் பணிதான். அது மட்டுமா? காற்று வீசும் திசை லைட் ஹவுஸைக் கடந்து செல்லும் ஒவ்வொரு கப்பலின் தோற்றம் அதன் பெயர் ஆகிய வற்றையும் லெட்ஜரில் குறிப்பாள்.

இவை எல்லாவற்றையும்விட முக்கிய மானது, இரவில் கலங்கரையில் எரியும் பெரிய கழல் விளக்குக்குத் தினமும் எண் ணெய் நிரப்ப வேண்டும். ஒளியைப் பிரதி பலிக்கும் (ரிப்ளெக்டர்ஸ்) கண்ணாடிகளுக்கு மெருகு ஏற்றத் துடைக்க வேண்டும். ஜன்னல் களின் கண்ணாடிகளைச் சுத்தப்படுத்த வேண் டும். அதிகாரிகள் லைட் ஹவுசைக்காண வரும் போது அழுக்கும் தூசியும் தும்புமாக இருக்கலாமா? படு சுத்தமாக வைத்திருப்பாள் கிரேஸ்.

அவளுக்குப் பதினெட்டு வயதான போது, லைட் ஹவுஸ் பாதுகாவ லரின் உதவியாளராகவே விளங்கினாள். அவள் செய் யும் உதவிகளுக்கு அவ ளுக்கு ஊதியம் அளிக்க வேண் டும் என்று



அதிகாரிகளுக் குத் தோன் றவே இல்லை. விக்டோரியா ராணி சிங்காதனமேறியபோது, பெண்கள் வாழ்க்கை நடத்த சம்பாதிப்பதை கௌரவமாக நினைக்கவில்லை. ஆகவே ஆண்களின் பணிகளை கிரேஸ் செய்வதை 'பெற்றோர்களுக்கு உதவுகிறாள்' என்றே கருதினார்கள். கிரேஸூம் அதைப் பெருமையாகக் கருதித் திருப்தி அடைந்தாள்.

அவளுக்குப் பதினெட்டு வயதான போது அவள் குடும்பத்தினர் அனைவரும் கிறிஸ்துமஸ் பண்டிகையைக் கொண்டாடக் கூடி இருந்தனர்–1834ம் ஆண்டு டிசம்பரில். டிசம்பர் 27ந் தேதி இரவு இருள் மண்டி, புயல் பெருமூச்சு விட்டுக் கொண்டிருந்தது. கிழக்கு வெளுக்கும் வேளையில் கிரேஸ் மேலே சர்வீஸ் அறைக்குப் போனாள்– தந்தையைப் பணியிலிருந்து விடுவித்து அவருக்கு ஓய்வளிக்க கலங்கரை விளக்கை அணைத்தாள். வழக்கம் போல, விடியலின் மங்கலான ஒளியில் வெளியே கடலை நோட்டமிட்டாள். கிழக்குத் திசையில் அவள் பார்வை தடைப்பட்டு நின்றுவிட்டது. நேவ் ஸ்டோன் என்றழைக்கப்படும் பாறையில் ஒரு கப்பலின் அழிபாட்டைக் கண்டாள். பதைப்புடன் டெலஸ்கோப்பை எடுத்து அப்பகுதியை நோட்டமிட்ட போது ஒரு மனித உருவம் பாறையின் விளிம்பைப் பற்றியபடி அலைகளின் ஆவேசமான மோதல்களைச் சமாளித்தவாறு தவிப்பதை பார்த்தாள்.

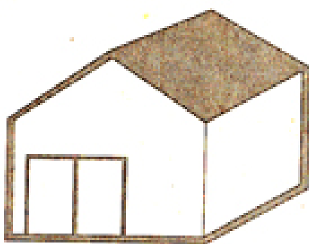
உடனே தன் தந்தையையும் மூன்று சகோதரர்களையும் அழைத்தாள். சற்றும் தாமதியாமல் அவர்கள் சிறிய படகைப் புயல் கடலில் மிதக்க விட்டார்கள். மூன்று மணி நேரத்துக்குப்பின் கடலின் புயல் அலைகளோடு போராடி, நினைவிழந்த, சோர்வுற்ற, ஆனால் உயிரோடுள்ள ஒரு மனிதனோடு திரும்பினார்கள். இப்படி உயிர்களைக் காப்பாற்றுவது அவர்களுடைய கடமை. லாக்புக் என்னும் பதிவேட்டில் சுருக்கமாக இந்நிகழ்ச்சியை எழுதினார்கள். "டிசம்பர் 27-1834. காற்று தெற்கிலிருந்து கிழக்காக– சிறிய ஒற்றைப் பாய் மரக்கப்பல் –பெயர்– ஆட்டம்–நேவ் ஸ்டோன் (Knavestone) பாறையில் மோதி மூழ்கியது. மூன்று பேர்– ஒருவர் காப்பாற்றப்பட்டார்."

செப்டம்பர் 1838ல் கிரேஸூக்கு வயது இருபத்தி இரண்டு. தனிமையான உடலமைப்புக் கொண்ட இளம் பெண். அப்போது லைட்ஹவுஸில் அவளும் அவள் பெற்றோரும் மட்டுமே இருந்தனர். குட்டித் தம்பி ஹொர்ரிங் என்ற மீன் பிடிப்புக்கு உதவியாக கடற்கரைக்குப் போயிருந்தான். பூமத்திய ரேகை (நிலநடுக்கோடு)க்கு அருகில் புயல் காற்று வீசும் பருவம் அது. மூர்க்கமான பேய்க் காற்றின் தாக்குதலுக்கு ஆளாகிக் கடல் கொந்தளித்துக் கொண்டிருந்தது. புயலோடு கனமான மூடுபனியும் கப்பிக் கொண்டது. கடற்கரையிலுள்ள பாம்பர்க் கோட்டையிலிருந்து எச்சரிக்கை பீரங்கி ஒலி எழுப்பியது.

வில்லியம் டார்லிங் (கிரேஸின் தந்தை) கலவரத்தோடு பருவ நிலையைக் கவனித்துக் கொண்டிருந்தார். முன் அலையை விட, அடுத்து வரும் அலை மேலும் உயர்ந்து ஆர்ப்பரித்தது. காற்று திசை மாறும் போது லைட்ஹவுசின் முன்னாலுள்ள சிறிய முற்றம் கடல் வெள்ளத்தால் மூழ்கியது. இத்தகைய புயல் இருளில் சொகுசுப் படகான ஸ்டீமர் ஃபோர்பார்ஷயர் வடதிசை நோக்கிப் புயலில் போராடிய படி நகர்ந்து கொண்டிருந்தது. நேர்த்தியாக அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ள அதன் சலூன்களில், இன்பப் பொழுது போக்குக்காக, ஹல் என்ற இடத்திலிருந்து டண்டி என்ற இடத்துக்குப் பயணிப்பவர்கள் உல்லாசமாகப் பேசிக் கொண்டும் சிரித்துக் கொண்டும் கவலையற்றிருந்தனர்– இயற்கையின் சீற்றத்தை யந்திரசக்தி (ஸ்டீமர்) வெற்றி கொள்ளும் என்ற நம்பிக்கையில். ஆனால் ஸ்டீமரின் கீழே எஞ்ஜினியர்களோ, ஸ்டீமரின் யந்திர சாதனம் இயங்குமாறு செய்வதில் தீவிரமாகப் பாடு

பெங்களூர் நகரிலுள்ள வீதிகளை அசுத்தப்படுத்தாமலிருக்க, மணியடித்தபடி தள்ளு வண்டிகள் வர, குப்பைகளை அதில் போட நகரசபை வசதி செய்துள்ளது. எல்லா பகுதிகளிலும் வீடுகள் கட்டி விட்டதால் குப்பைகளை எங்கு போடுவது, எவ்வளவு தூரம் நடப்பது என குழப்பமாயிருந்த பெண்களுக்கு இந்தத் திட்டம் வசதியாக உள்ளது. இந்தத் திட்டத்தை நம்மூரில் எல்லா இடங்களிலும் அமலுக்குக் கொண்டு வரலாம்.

– லலிதா நாராயணசுவாமி



ஸ்ரீரஸ்து, சுபமஸ்து, ஸ்ரீவெங்கடேச ப்ரசன்ன

ஜெகத்குரு ஆசார்ய சுவாமிகள் ஆக்ஞையின் படியும் ஆசியுடனும் கீழ்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 8.8.97 முதல் 25.8.97 வரை ஸ்ரீ அமர்நாத மஹாதேவர் சிராவண பௌர்ணமி யாத்திரை.
2. 4.9.97 முதல் 24.9.97 வரை கங்கோத்ரி, யமுனோத்ரி கோமுகி, பத்ரிநாத், கேதார்நாத் யாத்திரை.
3. 24.9.97 முதல் 10.10.97 வரை பம்பாய், பஞ்ச துவாரகா யாத்திரை.
4. 19.10.97 முதல் தீபாவளி நிஜ கங்கா ஸ்நான காசி யாத்திரை.
5. 20.11.97 முதல் 2.12.97 வரை ஆந்திர பிரதேச யாத்திரை.
6. 4.12.97 முதல் 15.12.97 வரை பம்பாய், பண்டரிபுரம், பீமா சங்கர் முதலிய மஹாராஷ்ட்ர யாத்திரை.

எங்கள் சார்ஜ்களில் ரயில் மற்றும் பஸ் கட்டணம், உணவு ஊர் சுற்றிப் பார்த்தல், தங்கும் இடவாடகை ஆகிய அனைத்து அடக்கம். யாத்திரை மத்தியில் வேறு பணம் கேட்பது இல்லை. நீங்கள் செய்யும் தானம் தர்மம் பித்ரு காரியங்கள் செலவுகள் தனி.

மேலும் விவரங்களுக்கு

ஸ்ரீ மஹாலக்ஷ்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. யூசப் லேன், அருணாசல ஆசாரி தெரு, சேப்பாக்கம், சென்னை - 600 005.
டெலிபோன் : 8541957. S.T.D. Code : 044

எங்களுக்கு ஏஜெண்ட்களோ, கிளை அலுவலகங்களோ கிடையாது.

குழந்தைகளுக்கான உலகப் புகழ் பெற்ற டிஸ்போஸபிள் டயாப்பர்ஸ்



இப்பொழுது இந்தியாவில் !!



சரு நிலையை காட்டும் தனித் தன்மையுடன்

Fitti
Premium Disposable Diapers

வசதியாக அணியவும் மெல்லிய எலாஸ்டிக் இழைகளுடன்

BABYLOVE
DISPOSABLE DIAPERS

உங்கள் குழந்தையை உலர்வுடன் வைத்திருக்கும் – எந்தக் காலங்களிலும் !

DSG இண்டர்நேஷனல்-சிங்கப்பூர் அளிக்கும் ஓர் உன்னத தயாரிப்பு

இறக்குமதி மற்றும் அனைத்திந்திய விநியோகிஸ்தர்:

R. R. டிரேடிங் பிரைவேட் லிமிடெட், சென்னை - 600 032. போன்: 044-2346693/2347051. ஃபேக்ஸ்: 044-2348005.

ஸ்டாக்கிஸ்ட்: சென்னை : அல்சாரா ஏஜென்ஸீஸ், அடையாறு. போன்: 4430291. அனூர் பிரதர்ஸ், பிராட்வே. போன்: 586474. H M V மார்க்கெட் மூவர்ஸ், நந்தனம். போன்: 4322405. கற்பக விநாயகர் ஏஜென்ஸி, அண்ணா நகர் கிழக்கு. போன்: 6412505. கோயம்புத்தூர்: சாந்தி டிரேடர்ஸ். போன்: 391817. பாண்டிச்சேரி: ஸ்ரீவிஜயலக்ஷ்மி கம்பெனி. போன்: 35170. மதுரை: ஸ்ரீலக்ஷ்மி ஏஜென்ஸீஸ், போன்: 627978. திருச்சி: ராஜகோபால் ஏஜென்ஸீஸ், போன்: 34009 (PP). தஞ்சாவூர்: சக்தி ஏஜென்ஸீஸ், போன்: 25736. சேலம்: பாலசுப்பிரமணி டிஸ்ட்ரிபியூட்டர்ஸ், போன்: 449927.

"Pregnancy & Baby Care" என்ற புத்தகத்தை இலவசமாகப் பெற, எங்களுக்கு எழுதுங்கள் .

பட்டுக் கொண்டிருந்தார்கள்.

நள்ளிரவு ஒருமணி-

கிரேஸை அவளுடைய அப்பா தட்டி எழுப்பினார். "கிரேஸ் எழுந்திரு. உடனே வந்து எனக்கு உதவு. அலை நீர் போட் ஹவுஸை முன்பே மூழ்கடித்து விட்டது."

பரபரப்புடன் வேகமாக உடையணிந்து கொண்டு தந்தையோடு, போய்ச் சேர்ந்து கொண்டாள். குருடாக்கும் மழை காற்றுடன் போராடியபடியே குத்துக்கல்லில் கயிறுகளை இழுத்துப் படகைக் கட்டுவதிலும் வலைகள் மற்றும் ஆயுதங்களை பத்திரப்படுத்துவதிலும் வேறு பல அலுவல்களிலும் தந்தைக்கு உதவினாள். சோர்வுற்று, உடல் தெப்பமாக நனைந்து அவர்கள் லைட் ஹவுஸுக்குத் திரும்பினார்கள்.

ஃபோர்பார் ஷயர் ஸ்டீமரில் புயலின் கூச்சல் ஏகமாக இருந்தது. பிரயாணிகள் ஸ்டீமரின் எஞ்சின் சத்தத்தைக் கேட்கவில்லை. ஆனால் ஸ்டீமரின் காப்டனோ முடமாகிப் போன கப்பலை எப்படியாவது காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற ஆதங்கத்தில் கவலையில், தம் ஊழியர்களுக்குக் கட்டளைகளைப் பிறப்பித்துக் கொண்டிருந்தார். நங்கூரமிடத் தயாராக இருக்கும்படி அவர் எச்சரித்த போது அதிகாலை நான்குமணி. அந்த நிலையிலும் அலைகளின் ஆவேசமான தாக்குதலைக் கண்டு ஆச்சரியமடைந்தார்.

"கர்த்தரே! நாங்கள் எல்லாரும் அழிந்தோம்!" என்று அவர் வாய் குழறியது.

ஐந்து மணி வாக்கில் கிரேஸ் தன் அறைக்குச் சென்றாள். அவள் தந்தை கீழே ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டிருந்தார். உடை மாற்றிக் கொள்ளுமுன் கிரேஸ் அந்த ஜன்னலைக் கடந்தாள். மலையாக எழுந்து நிற்கும் கடலைக் கண்டாள். அங்கு- ஹார்க்கர்ஸ் பாறைக்கு அப்பால் மேற்கே பழுப்பு நிற அலை நுரைகளை அடுத்து, காரிருள் இரவில் நிழல்களையும் விடக் கருமையான ஒன்று! என்ன அது! ஒரு பெரிய கப்பல்- ஹார்க்கர்ஸ் பாறையில் மோதி நசுக்கப்பட்டு...

அப்பாவுக்கு அழைப்பு விடுத்தபடியே சுழல் விளக்குள்ள பகுதிக்கு ஓடினாள் கிரேஸ். அங்கிருந்த டெலஸ்கோப் மூலம் பாதிப்புக்குள்ளாகி இருக்கும் கப்பலை நோட்டமிட்டாள். இருளில் உருப்படியாக எதுவும் தெரியவில்லை. ஆனால் விடிவெள்ளியின் மங்கலான சாம்பல் நிற ஒளியில் அவள் கண்ட காட்சி? தந்தையிடம் தவிப்போடு கத்தினாள்- "அப்பா அந்தப் பாறையில் நான் சலனத்தைக் காண்கிறேன். அங்கு அவதிக்குள்ளான மக்கள் தொற்றிக் கொண்டு உயிருக்கு ஊசலாடிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்."



ரெடிமேட் (புடவைக்) கஞ்சிப் பவுடர் விலை சற்று கூடதான். ஆனால் வீட்டிலே தயாரியுங்களேன். ஆகும் செலவோ பாதிதான். அளவும் அதிகம். அரைகிலோ சவ்வரிசி வாங்கி மிஷினில் நைசாக அரைத்து அதனுடன் 200 கிராம் மைதாவையும் சேர்த்து சல்லடையில் சலித்து காற்றுப்புகா கண்ணாடி பாட்டிலில் எடுத்து வைக்கவும். வேண்டும் போது (1 லிட்டர் நீருக்கு 2 டேபிள் ஸ்பூன் கஞ்சிப் பொடி குளிர்ந்த நீரில் கரைத்து கொதிக்க வைத்தால் அருமையான கஞ்சி தயார்.

- லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாஸன்

"பாவ ஆத்மாக்கள்!" என்று பரிதாபப் பட்டார் தந்தை வில்லியம். "அவர்கள் பிழைக்க நம்பிக்கையே இல்லை!"

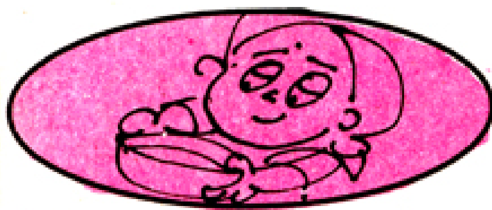
ஆனால் கிரேஸ் அவசரமாக வாதாடினாள். "உதவியற்ற அந்த ஜீவன்களை மரணம் இழுத்துக் கொண்டு போவதை- நாம் எவ்வித முயற்சியும் செய்யாமல் இங்கே இப்படி பார்த்துக் கொண்டு நிற்பதா?"

அவள் தந்தை கைகளை விரித்து அசுவாரசியமாகக் கூறினார். "நாம் என்ன செய்ய முடியும்?" இங்கிருப்பது நான் ஒருவனே- தனியன், உதவி இல்லாதவன்."

"அப்பா நான் இருக்கிறேன். என்னை மறந்து விட்டீர்களா? நானும் உங்களுடன் வருகிறேன். வாருங்கள்!" கிரேஸ் பரபரத்தாள். கோபம் அவள் முகத்தில் பளபளத்தது.

"புயலுக்கு மேலும் இரு உயிர்களைப் பலி கொடுக்கவா? நம்முடைய சிறு படகினால் கொந்தளிக்கும் இந்தக் கடலில் ஒரு நிமிஷம் கூடத் தாக்குப் பிடிக்க முடியாது"- என்றார் வில்லியம்.

வெடுக்கென்று தலையை வெட்டித் திருப்பிய கிரேஸ் தன் தந்தையின் கண்களைத் தன் சூடான பார்வையினால் தேக்கினாள். வார்த்தைகள் உறுதியாக வெளிப்பட்டன அவளிடமிருந்து. "அப்படியானால் நான்



வாழைப்பூவை வதக்கி மற்ற சட்டினி மாதிரியே செய்தால் மாறுதல் சுவையுடன் கூடிய வாழைப்பூ சட்டினி கிடைக்கும்.

— யசோதா

தனியாகப் போகிறேன் அப்பா! நான் பிழைப்பேனோ சாவேனோ— அவர்களைக் காப்பாற்ற முயற்சித்தேன் என்ற நிம்மதியாவது கிடைக்கும்!'' தன் மகளின் ஒடிசலான உடலைப் பார்த்தார் வில்லியம். நளினமான கரங்கள்— ஒடுங்கிய இடை, உறுதியான முகவாய், ஆழம் மிகுந்த நீல நிற விழிகள்!

"சரி இளம்பு— போகலாம் வா'' கலங்கரை விளக்குப் பகுதியிலிருந்து கிரேஸுடன் கீழே வந்தார்.

மேலே அணியும் கம்பளி ஷாலை வயிற்றின் குறுக்காகப் போட்டுப் பின்னால் முடிந்து கொண்டாள் கிரேஸ்— இருகரங்களும் சுதந்திரமாகச் செயல்பட. மெல்லிய பருத்தி ஆடையே அணிந்திருந்த அவள் கீழே போனாள். அவள் தந்தை, சீல் என்ற பிராணியின் தோலினால் ஆன குல்லாவையும், கெட்டியான இரு மார்புவரிச் சட்டையையும் அணிந்து கொண்டு தொடர்ந்தார். விளக்கின் கீழே அவளுடைய தாய் இவர்கள் போவதைப் பார்த்துக் கொண்டு நின்றாள். அவர்களுடைய படகு மலை உயரத்துக்குப் பொங்கி எழுந்துள்ள கடலில் வால்நட் கொட்டையின் ஓடு போல தத்தளிப்பதைக் கண்டாள் தாய்.

வில்லியம் தம் மகளை ஆர்வத்தோடு பார்த்தார். அவளோ தன் தந்தையின் பலத்துக்குத் தன் பலத்தை ஈடுகாட்டிக் கொண்டிருந்தாள். படகு நிதானமாகத் தன் பாதையில் முன்னேறிக் கொண்டிருந்தது.

ஹார்க்கர்ஸ் பாறையில் எட்டு ஆண்களும் ஒரு பெண்ணும் தொற்றிக் கொண்டு தொங்கிக் கொண்டிருந்தார்கள். ஃபோர்பார்ஷயர் ஸ்டீமரில் பயணித்தவர்கள்தான் அவர்கள். அந்த ஸ்டீமர் பாறையில் மோதி நொறுங்கி கடலில் மூழ்குமுன் எப்படியோ அதிலிருந்து குதித்தவர்கள். அலைகளால் ஒதுக்கப்பட்டு பாறையில் தொத்திக் கொண்டு...

"படகு...படகு...இதோ ஒரு படகு! என்று ஒருவன் கத்தினான். "ஒரு சின்னப் பெண்ணல்லவா படகைச் செலுத்தி வருகிறாள்— எப்படி?''

உயிர் வாழப் போராடும் மூர்க்கமான அந்த மனிதர்கள் பாறையிலிருந்து கீழே இறங்கி வரக்காட்டும் அவசரத்தைக் கண்டார் வில்லியம். அவர்கள் அத்தனை பேரும் படகில் இடம் பிடிக்க முயற்சித்தால் படகு மூழ்கிப் போகும். நிலைமையை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பதையும் அவர் தீர்மானித்தார். அடுத்த அலை படகை மேலே தூக்கியதும், அவர் படகிலிருந்து பாறைப் பகுதிக்குத் தாவிக்குதித்தார். படகில் கிரேஸ் மட்டுமே இருந்தாள். முட்டி மோதிக் கொண்டு படகை நோக்கி ஓடிவருபவர்களைப் பார்த்து "நில்லுங்கள்...நில்லுங்கள்! ஒவ்வொருவராக வாருங்கள்'' என்று அலையோசைக்குமேல் தன் குரலை உயர்த்தி ஆணையிட்டார். இந்நிலையில் கிரேஸ் படகு பேயாட்டம் போடாமல் ஒரே இடத்தில் நிற்கும்படி சமாளித்துக் கொண்டிருந்தாள்.

பதட்டமடைந்தவர்களிடையே கட்டுப்பாடு உருவாயிற்று. கிரேஸ் படகை மெது மெதுவே பாறைக்கு அருகே கொண்டு வந்தாள். ஸ்டீமரிலிருந்து தப்பிய அந்தப் பெண், காயமுற்ற ஒரு பயணி மற்றும் மூன்று பேர் படகில் ஏற்றப்பட்டார்கள்! மற்றவர்கள் அவர்களை பத்திரமாகக் கரை சேர்த்துவிட்டுப் படகு திரும்பி வருவதற்காகக் அடுத்த படகுப் பயணத்துக்காக காத்திருந்தார்கள்.

இப்படி அந்த ஒன்பது பேரையும் கிரேஸ் தான் ஒருவளாக குமுறும் கடலில் படகைச் செலுத்தி, கொல்லும் பாறையிலிருந்து கலங்கரை விளக்குக்குக் கொண்டு வந்து சேர்த்துக் காப்பாற்றினாள். ஊரிலிருந்து உதவி வர மூன்று நாளாயிற்று. கரை சேர்ந்தவர்களை அழைத்துப் போக வந்தவர்கள் நடந்ததைக் கேட்டு நம்ப முடியாமல் திகைத்தார்கள். கிரேஸின் தைரியத்தையும் உழைப்பாற்றலையும் கண்டு பிரமித்தார்கள்.

கிரேஸுக்கு தங்கப்பதக்கம், தங்கக் கடிகாரம், பரிசுப் பணம், மற்றும் எவ்வளவோ வெகுமதிகள் வந்து குவிந்தன. எந்தப் பெண்ணுக்கும்— அந்தக் காலத்தில்— கிடைக்காத பெயரும் புகழும் கிடைத்தன.

கடல் வாழ்க்கை ரத்தத்தோடு பிணைந்த ஒன்று பிரிட்டிஷ்காரர்களுக்கு. கிரேஸ் டார்லிங்கின் இந்த சாகசம் இங்கிலாந்தின் சரித்திரத்தில் பொன்னெழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட்டுள்ளது.

குளிர்

குளிர் காலத்தில்
எங்கள் செல்ல மகள்
லதாவின்
சந்தோஷம்
தனிவகை

இரவு எட்டு மணிக்கே
எங்களைப்
படுக்கைக்கு விரட்டி
நடுவில்
கோழிக்குஞ்சு போல
முடங்கிக் கொள்வதில்
கொள்ளைப் பிரியம்

''நிலாவுக்குக்
குளிருமாப்பா?''
''மரத்துக்குக்
குளிருமாப்பா?''
''இதெல்லாம் எதப்பா
போர்த்திக்கும்?''
தினமும் அதே
கேள்விகள்-
பின் போர்வையைத்
தலைக்கு மேல்
போர்த்திக் கொள்வாள்.

நாங்களும்
போர்த்திக் கொள்ள
வேண்டும்.
மூடிய போர்வைக்குள்
அவள் ராணி.
நாங்கள் அடிமைகள்,
ஆணைகள் சரளமாய்
விழும்

சிறுவிரலை
குறுவாளாய்க் காட்டி
மிரட்டுவாள்

இன்னொரு நாள்,
மூடிய போர்வைக்குள்
வடை பாயாசத்தோடு
விருந்து பரிமாறப்படும்
பின்னர், எங்கள்
கைகளைக் கழுவி
துடைத்து
தட்டிக் கொடுத்து,
தாலாட்டுப் பாடி
தூங்க வைப்பாள்...

ஓ,
பூவுலகின்
பொக்கிஷங்கள்
அனைத்தும்
போர்வைக்குள்
கொட்டிக் கிடக்கும்
அந்தக் குளிர்கால
இரவுகள்,
அற்புத இரவுகள்

பிறிதொரு இரவில்
''உங்களைக்
குளிப்பாட்டப்
போறேம்ப்பா''
என்று சொல்லி
கற்பனையாய் முகத்தில்
சோப்பைத் தடவித்
தேய்த்து
தண்ணீரூற்றிக் கழுவி
விட்டு...

தன்னை எங்களாய்,
எங்களை அவளாய்
மாற்றி,
அவள் தினந்தோறும்
அரங்கேற்றும் நாடகம்
அகில உலக
விருதுக்குரியது.

— ஜோசப் குமார்



FOOD WORLD

பொன் விழா ஆண்டில்

பொன்னான சூப்பர் சலுகைகள்!

சுதந்திர இந்தியாவின் 50 ஆண்டு நிறைவிற்கு
ஃபுட்வர்ல்ட் 50 நாட்களுக்கு வழங்கும் சூப்பர் தள்ளுபடி!
ஜுலை 1 முதல் ஆகஸ்ட் 19, 1997 வரை

இலவசம்
ஆடியோ கேசட்

ஃபுட்வர்ல்ட் இல்
ரூ 1000/- மற்றும்
அதற்கு மேலும் பொருட்கள்
வாங்குவோருக்கு ரூ.40/-
மதிப்புள்ள ஒரு ஆடியோ
கேசட் இலவசம்

இலவசம்
2 கிலோ பை
ஃபுட்வர்ல்ட் சர்க்கரை

20 கிலோ பை ஃபுட்வர்ல்ட்
பச்சரிசி (பழைய அரிசி)
வாங்குவோருக்கு 2 கிலோ
ஃபுட்வர்ல்ட் சர்க்கரை
இலவசம்

ரூ 400/*-க்கு
மேல் பணம்
மிச்சம்

ஃபுட்வர்ல்ட் இல் உங்கள்
வீட்டுக்கான மாதத்
தேவைகளை வாங்கி
ரூ.400/-* க்கு மேல்
மிச்சப்படுத்துங்கள்!

*விபரங்கள் ஃபுட்வர்ல்ட் அங்காடிகளில் கிடைக்கும்
ஃபுட்வர்ல்ட் வாருங்கள். போட்டிகளில் பங்கு பெறுங்கள். மேலும்
பல அரிய சலுகைகளைப் பெற்று பயன் அடையுங்கள்.

RPG

FOOD WORLD

The right price, right choice supermarket

• 22 தணிகாசலம் சாலை, தி.நகர், சென்னை 600 017 • 2-AB 2வது அவென்யூ, அண்ணாநகர், சென்னை 600 040 • 35 சி.பி. இராமசாமி சாலை, ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை 600 018 • ஸ்பென்சர் பிளாசா, 769 அண்ணா சாலை, சென்னை 600 002.

Trikaya Grey Chn SP 23.97

வாஸ்து எனும் பாதையில்

பி.ஜே.ரவிராஜ்



இன்றைக்கு மக்கள் மத்தியில் வாஸ்துவைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகமாக இருக்கின்றது. வாஸ்து சாஸ்திரத்தில் ஐந்து வகைகள் உண்டு என்பதனை மக்கள் நன்கு உணர வேண்டும். ஜோதிடத்தில் எப்படி பஞ்ச அங்கங்களாகிய திதி, வாரம், நட்சத்திரம், யோகம் மற்றும் கர்ணம் ஆகிய பஞ்சாங்கம் பார்க்கப்படுகின்றதோ அதே போன்று தமிழில் கூறப்படுகின்ற குறிஞ்சி, முல்லை, மருதம், நெய்தல் மற்றும் பாலை என்கின்ற ஐந்து வகையான நில அமைப்புகளுக்கும் தனித்தனியாக வாஸ்து சாஸ்திரங்கள் உண்டு. இதில் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்த 25 வகைகள் உண்டு. இன்று இதில் தெளிவு பெற்ற வல்லுனர்கள் அநேகர் இருக்கின்றனர்.



சாஸ்திரங்கள் எழுதப்பட்ட 5000 ஆண்டுகளின் முன் நிலையை சிந்தித்துப் பார்த்தோமேயானால், இப்பொழுது உள்ள ரசாயனம் மற்றும் பெட்ரோ கெமிக்கல் தொழிற்சாலைகளோ மற்றும் வேறு அணு உற்பத்தித் தொழில்களோ அன்று இல்லை. அதற்கு இன்று வாஸ்து கூற முடியுமா? என்று சொன்னால் நிச்சயமாக முடியும். காரணம் உலகத்தில் உள்ள அனைத்துப் பொருள்களும் இந்த பஞ்சபூதங்களுக்குள்ளேயே அடங்கும். இது பஞ்ச பூதங்களில் எந்தப் பிரிவைச் சாரும் என்று ஆராய்ந்து அறிந்தாலே, இன்றைய எந்த வகையான தொழிலுக்கும் வாஸ்து சாஸ்திரம் கூறமுடியும். வாஸ்து என்கின்ற இந்த இயற்கை விஞ்ஞானமானது மனிதனை உளரீதியாக மாற்றங்களைக் கொடுத்து சொந்த வாழ்க்கை மற்றும் தொழில் எதிலும் வெற்றி பெறச் செய்கின்றது. இந்தப் பலன்களை வாஸ்து விஞ்ஞானிகளின் முழு ஆலோசனையின்படி வேலைகள் முழுவதும் செய்து முடித்த பின்னரே காணலாம். நாம் அரை குறையாக செய்துவிட்டு வீட்டில் ஏற்படும் சிற்சில நிகழ்ச்சிகளுக்கெல்லாம் வாஸ்துவை குறை கூறுவது, நம் அறியாமையையே வெளிப்படுத்தும்.

கடந்த இதழில் சமையல் கூடத்தைப் பற்றி அறிந்தோம். இன்று குளியல், கழிவு மற்றும் படுக்கும் அறையைப் பற்றி கவனிப்போம். இந்த குளியல் மற்றும் கழிவு அறை நீர் சம்பந்தப்பட்டது. குளியல் மற்றும் கழிவு அறை இரண்டும் மனிதனை வெளிப்புறமும், உடலின் உட்புறமும் சுத்தப்படுத்துவதேயாகும். இதை அநேகமாக வடமேற்கில் அமைப்பதே சிறந்ததாகும். குளியல் மற்றும் கழிவு அறை எவ்வளவு சிறியதாகவோ அல்லது பெரியதாகவோ இருந்தாலும் கூட அதில் வெளிப்புறம் தெரியும்படியாக மேல் சன்னல் வடமேற்கு மூலையில் - அவசியம் வாயு மூலையில் அமைக்க வேண்டும். இது பெரும்பாலும் படுக்கை அறையுடன் இணைந்திருந்தாலும் அந்தப் படுக்கை அறையின் வடமேற்கிலேயே அமைய வேண்டும். கழிவு அறையில் உட்காரும் பொழுது முகம் வடக்கு அல்லது தெற்கை மட்டுமே பார்க்கும் படியாக அமைக்கப்பட வேண்டும். இந்த அறையில் மின் சாதனங்களை தென்கிழக்கு மற்றும் தெற்கிலேயே அமைக்க வேண்டும். வழிந்து ஓடும் நீர் வடகிழக்கு மூலையிலிருந்தே வெளியேற்றப்பட வேண்டும். தண்ணீர் வழிந்து ஓடுவதை நம் கண்களால் பார்க்கக் கூடாதபடி குழாய்களை அமைத்து வெளியேற்ற வேண்டும். தென்கிழக்கு ஆசிய நாடுகளில் தண்ணீரை பணம் போல் சேமிக்க வேண்டும் என்று கூறுவார்கள். நாம் வீடுகளில் நீராடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது வெளியில் உள்ள செடி, கொடி, மரங்களைப் பார்க்கக் கூடாது என்று சீனாவின் ஃபெங்சுயி கூறுகிறது. தண்ணீரை வீணாக்கினால் நம் பணம் வீணாகும் என்ற நம்பிக்கையும் சீனர்களுக்கு உண்டு.

குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளில் சுவற்றில் மாட்டக் கூடிய பிட்டிங்க்கள் அனைத்தையும் தெற்கு அல்லது மேற்குச் சுவற்றிலேயே அமைக்கப்படவேண்டும். பெரிய வீடுகளில் அமைக்கப்படுகின்ற குளியல் தொட்டிகளை தரை மட்டத்திற்கு சற்று உயரமாக தெற்கில் அமைக்கின்றபோது கிழக்குச் சுவரைத் தொடாமலும், மேற்

இல் அமைக்கின்ற பொழுது வடக்குச் சுவரை தொடாமலும் அமைக்க வேண்டும். குளியல் மற்றும் கழிவு அறைகளுக்கு நுழைவு வாயில் களை வடக்குப் பகுதியில் வடகிழக்கு மூலையி லும், கிழக்குப் பகுதியில் வடகிழக்கு மூலையி லும், தெற்குப் பகுதியில் தென்கிழக்கு மூலையி லும், மேற்குப் பகுதியில் வடமேற்கு மூலையிலும் அமைக்கப்பட வேண்டும். இதில் பதிக்கின்ற கற்களையும் ஓடுகளையும் கூடிய வரை இளம் நிறத்திலேயே அமைக்க வேண்டும். கறுப்பு, பிரவுன் மற்றும் சிவப்பு நிறங்களை பயன்படுத் தாமல் இருப்பது நல்லது. பச்சை நிறத்தை குளியல் அறையில் பயன்படுத்தினால் பூச்சிகள் அதிகம் சேர்ந்து விடும். குளியல் அறையிலும் கழிவு அறையிலும் தண்ணீர் தேங்காமல் வடகிழக்கு மூலையில் வழிந்து ஓடும்படியாக தரை தளத்தை அமைக்க வேண் டும்.

பலமுறை நான் முன்பே எழுதியது போல் எக்காரணம் கொண்டும் கழிவு அறைகளை வடக்கு சார்ந்த வடகிழக்கிலும், கிழக்குச் சார்ந்த வடகிழக்கு மூலையில் வீட்டினுள்ளோ அல்லது வெளிப்புற சுற்றுச் சுவரிலோ அமைக்கக் கூடாது. வடக்குப்புற சுவற்றில் அமைகின்ற பொழுது பெண் வாரிசுகளாகிய நம் பெண் குழந்தைகளை பெரிதும் பாதித்துவிடும். நம் பெண் குழந்தைகளின் கல்வி, கேள்வி ஞானங் கள் கெட்டுப் போவதுடன், கல்வியில் கவன மற்றுப் போய்விடும். உடல் நிலையில் பாதிப்பு களும் அதிகம் ஏற்பட்டுவிடும். சரியான வாழ்க் கைத் துணை அமையாமல், வரதட்சிணை கொடுமைகளை சந்திக்கின்ற பெண்கள் வீடு இப்படியாக இருப்பது பல ஆராய்ச்சிகள் நமக்கு ஆதாரமாக விளக்குகின்றது. கண் நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி போன்றவற்றால் வீட்டில் தலைவியும் அவதியுறுகின்றனர்.

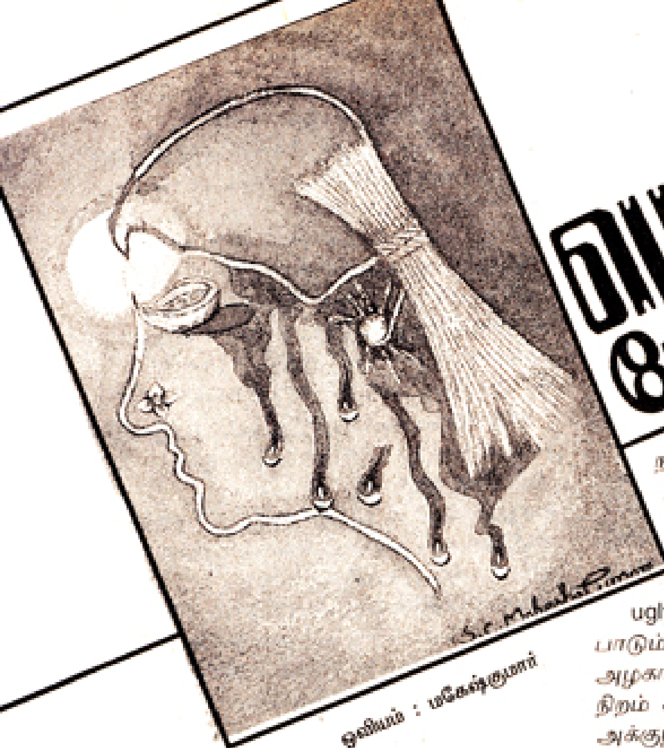
கிழக்கைச் சார்ந்த வடகிழக்கில் கழிவு அறை அமைந்தால் நம் ஆண் வாரிசுகளான ஆண் குழந்தைகளை பெரிதும் பாதித்து விடுகின்றது. படிப்பு அறிவு இல்லாமை, முரட்டுச் சுபாவம், அடங்காத பிள்ளை, வீண் சண்டை சச்சரவு, பொய் சொல்லுதல், வீணாக பணம் செலவு செய்தல், மற்றும் சமூக விரோதிகளுடன் தொடர்பு கொண்டு வீணாக தன்னை சிர்கேட் டில் இணித்து கொள்கின்ற நிலை ஏற்படும். வீட்டின் தலைவனுக்கு தொழிலில் நஷ்டம், குறைந்த வருமானம், அதிக செலவு, விரக்தி, சோகம், பசி, நிம்மதி இன்மை, அடிக்கடி கோபம், வீண் சண்டை, போதை மற்றும் மங்கைக்கு அடிமை ஆகுதல் ஏற்பட்டு விடுகின்றது.

படிக்கும் அறை எப்பொழுதும் அமைதி யுள்ள இடமாகவும் ஒரு நிம்மதியைக் கொடுக் கக் கூடிய இடமாகவும் இருக்க வேண்டும். அதுவும் அல்லாமல் மனித மூளையைத் தூண்டு பவையாக இருக்க வேண்டும். அதிக ஓய்வு எடுக் கும் அறையைத் தேர்ந்தெடுத்தால் படிப்பைக் கெடுக்கக் கூடிய தூக்கத்தைக் கொடுத்து விடும். பூமியின் நல் அதிர்வுகள் தடைபடும் இடங்களை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது படிக்கும் ஆர்வமே இல்லாமல் போய் விடும். பூமியின் நல் அதிர்வு கள் படிக்கும் பிள்ளைகளுக்கு வடகிழக்கு மூலை யிலேயே சரியாக அமைந்துள்ளது. இந்த அறையை அதிகம் நிரப்பப்படாமல் தென் மேற்கில் மட்டும் புத்தக அலமாரிகளை வைத்து வடக்குப் புற சுவற்றில் உள்ள ஜன்னல்களுக்கு அருகாமையில் படிக்கும் மேஜைகளை அமைத் துக் கொள்ள வேண்டும். வடக்குத் திசையைப் பார்த்து அமர்ந்து படிக்க வேண்டும். படிக்கும் அறைகளின் குறுக்கே விட்டங்கள் பீம்கள் இருக் கக் கூடாது. அப்படி இருந்தால் அதன் அடியில் அமர்ந்து படிக்கக் கூடாது.

வடக்கு திசையைப் பார்த்து படிக்க வேண் டும் என்பதற்குக் காரணம் இருக்கின்றது. வடக்கு திசை நீர் சம்பந்தப்பட்ட திசை. இந்த நீர் தொடர்பு கொள்வதற்கும், கருத்துப் பரிமாற்றத் திற்கும், படிப்பிற்கும் சம்பந்தப்பட்டது என்று சீன தேசத்து ஃபென் சூயி கூறுகின்றது. படிக்கும் மேஜையில் மட்டும் அதிக வெளிச்சம் இருக் கும்படி செய்தால் மிகவும் நல்லது. மேலும் வடக்கு திசையானது வெளிச்சத்தை அதிகம் கொடுக்காமலும், உஷ்ணத்தை குறைத்தும் கொடுக்கும். கண்களை கூசச் செய்யாமலும் இருக்கச் செய்யும். படிக்கும் அறைகளில் நேரடி யாக சூரிய ஒளி படாமல் இருப்பது மிகவும் சிறந்ததாகும். படிக்கும் அறைகளில் மிகவும் குறைந்த அளவில் பொருள்களை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். படிப்பு தவிர மற்ற பொருட் களை தவிர்ப்பது மிகவும் சிறந்தது. கூடிய மட்டும் இயற்கைச் சூழல்களை இயற்கை யாகவோ அல்லது செயற்கையாகவோ இருக்கச் செய்வது மனதிற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கும். மீன்தொட்டிகளையும், முகம் பார்க்கும் கண் ணாடிகளையும் படிக்கும் அறைகளில் அமைக் கக் கூடாது. படிக்கும் அறை வடக்கு ஜன்ன லுக்கு வெளியில் மின் கம்பங்களோ, மரங்களோ குத்தாக இருந்தால் மட்டும் அந்த ஜன்னலின் நேர் எதிர்புறம், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடி யையோ, மீன் தொட்டிகளையோ வைக்கலாம்.

மேலும் விபரங்களை அறிந்து கொள்ள சென்னையில் மாதத்தின் முதல் தேதி முதல் ஏழாம் தேதிவரை 044 8540084-லும் மற்ற நாட்களில் கோவையில் 0422-577907லும் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

– தொடரும்



ஓவியம் : மகேஷ்குமார்

பெண்மை போற்றுதும்...

"பெண்ணுக்குப் பரீக்ஷை ஒன்றா? இரண்டா? பிறந்தது முதலே சோதனைதான்" பழைய பாடல். யோசித்துப் பார்த்தால் இதில்தான் எவ்வளவு உண்மை? கசப்பாக இருந்தாலும் விழுங்க வேண்டிய உண்மை.

ஓர் பெண் கணவனை இழக்கும்போது மட்டுமா சிறுமைப்படுத்தப்படுகிறாள்? ஓர் பெண் குழந்தை பிறக்கட்டும். உடனே "பெண்ணா?" என்ற அலுப்பான அயர்வான கேள்வி. கூடவே 'உச், உச்' என்ற அனுதாப ஒலிகள். பின் கறுப்பா? சிவப்பா என்ற உலகமகாக் கேள்வி. சிவப்பாய் இருந்தால் ஏதும் சொல்வதில்லை. கறுப்பாய் பிறந்து விட்டால் அக்குழந்தை அப்போதே ஒதுக்கப்படுகிறது. அதுவும் எப்படி? சதா மற்றக் குழந்தைகளோடு ஒப்பிட்டு. ஒப்பிட்டு அக்குழந்தையின் மனதை நோகச் செய்து விட்டுத்தான் மறு வேலை. நிறம் கறுப்பாகப் பிறந்த குழந்தை எல்லா ஆசைகளையும் துறக்க வேண்டியது கட்டாயம். "நீல நிறமா? நீ ரொம்ப சிவப்புன்னு நினைப்பா? அதை உடுத்தினா நல்லாவே இருக்காது."

வேறு யாரும் சொன்னால் கூட பரவாயில்லை. பெற்றவளே கறுப்பென்று கரிப்பதை பல வீடுகளில் காணலாம். நம் பள்ளிகளில் கூட நல்ல நிறமாக (சிவந்து) இருந்தால்தான் நடனம், நாடகம் எதிலும் வாய்ப்பு. கறுப்புக் குழந்தைகள் அவர்களைப் பொறுத்தவரை ugly ducklings. இனிமையாகப் பாடும் குயில் கறுப்புதான். பார்க்க அழகான மயிலின் குரல் சகிக்காது. நிறம் கறுப்பாகப் பிறந்த காரணத்தால் அக்குழந்தைகளின் திறமைகள் துருப்பிடிக்க வேண்டுமா? சற்று வளர்ந்த பெண் குழந்தைகள் கூட நிறமாய் அழகாய் இருக்கும் நபரைத் தேடி நட்பு பாராட்டுகின்றன. திறமைகளோ, பண்பு நலன்களோ முகத்தில் தெரியுமா?

கல்யாணச் சந்தையில் சொல்லவே வேண்டியதில்லை. அவள் ஏதோ தப்பு செய்தவள் போல் அனைவராலும் வெறுக்கப்படுகிறாள். ஒதுக்கப்படுகிறாள். இதில் வேடிக்கை என்னவென்றால் தன் உருவம், நிறம் மறந்து பேசுவது.

சரி. கல்யாணமாயிற்று. ஏதோ காரணங்களால் அவள் கணவனைப் பிரிந்து வாழலாம். அல்லது விவாகரத்துப் பெற்று வாழ்பவளாய் இருக்கலாம். உடனே குற்றவாளி அந்தப் பெண்தானா? கணவன் வெளிநாட்டில் வாழ்ந்தால் அவன் மனைவி நன்றாக உடுத்தவோ, அலங்கரிக்கவோ செய்யக் கூடாது. ஓர் பெண்மணியின் கமெண்ட் இது. "அவ புருசனோ துபாய்ல. இவ எதுக்கு இங்கே மினுக்கிக்கிட்டு திரியறா? தினமும தலைகொள்ளாம பூ." இது எந்தவிதத்தில் நியாயம்? கணவன் வெளிநாட்டிலிருந்தால் அவள் சந்நியாசினி ஆகணுமா? அவளை ஒதுக்க வேண்டுமா?

எல்லாரையும் விட பரிதாபத்திற்குரியவர்கள் விவாகரத்துப் பெற்றவர்கள். விவாகரத்துப் பெற்ற

பெண்ணின் நிலைமை புரியாமல் அவள் விமரிசிக்கப்படுகிறாள். கர்வி, அடங்காப்பிடாரி என்றெல்லாம். அவள் எளிதாக அணுகிவிடக் கூடியவள் என்றே ஆடவரும் நினைக்கிறார்கள். பெண்களே அவளை விட்டு விலகி விடுவதில்தான் ஒத்த கருத்துடையவராகிறார்கள். யாரும் அவளை மதிப்பதில்லை. அவள் ஒதுக்கப்படுகிறாள்.

அதுமட்டுமா? "அவள் டிவோர்ஸி. (ஏதோ கெட்ட வார்த்தையை உச்சரிப்பது போலத் தயக்கம்). அவ கூட அதிகம் வெச்சுக்காதே. உனக்கு நல்லதில்லே" என மற்றவர்க்கு அறிவுரைகள். விவாகரத்துப் பெற்ற பெண் பாவியா? தப்பான வழியில் நடப்பவளா? அவள் மனவலிகளையோ, ஏமாற்றங்களையோ நீங்கள் புரிந்து கொள்ளாவிட்டால் போகிறது. உண்மை நிலை கண்டு இரங்காவிட்டால் பரவாயில்லை. கட்டுக் கதைகளும், வதந்திகளுமாக அவளை வெறுக்காதீர்கள். ஒதுக்காதீர்கள். பல பெண்கள் மற்றவர்கள் என்ன சொல்லுவார்களோ என்ற அச்சத்தில் தீ தின்கிறார்கள்.

இன்று மருத்துவத்துறை எவ்வளவோ மைல் கற்களை கடந்தாயிற்று. குழந்தையில்லையா? அவள் மலடி என அழைக்கப்படுகிறாள். உண்மையில் அவள்தான் காரணமா? அது தெரியாது. சில இடங்களில் அவள் படும்பாடு எழுதவே முடியாது. ஏன்? அவள் சரியான மதிப்பைக் கூட சில இடங்களில் பெறுவதில்லை. குழந்தை பிறக்காதது அவ்வளவு பெரிய குற்றமா? அவள் ஒதுக்கப்பட வேண்டியவள்தானா?

பெண்மையைச் சிறுமைப்படுத்துவதில் பெண்ணே முதலிடம் வகிப்பது வேதனைக்குரியது. 'பெண்மை வாழ்கவென கூத்திடுவோமடா' என்று வாழ்த்தப் பெற்ற பெண்மை இன்று பல இடங்களில் பலவிதங்களில் ஒதுக்கப்படுகிறது. அவமதிக்கப்படுகிறது. அதுவும் யாராலே? பெண்ணாலே, பெண்ணே பெண்ணிற்கு எதிரியாவது என்று மாறும்? பெண்மையைப் போற்றுவோம். அது என்றும் எவ்விதத்திலும், எவ்வடிவிலும் போற்றுதற்குரியது.

— சாமளி



பதினாறு வயதுக்குட்பட்ட பெண் இருபது வயது நிறைந்த புருஷனை மணந்தால் வீர்ய வானான பிள்ளையை ஈன்றெடுப்பாள் என்று வாக்படர் கூறுகிறார். இது இன்றைய நிலமையில் நடை முறைக்கு சாத்தியமில்லை.

பெண்ணிற்குப் புது ஆடைகள் அணியச் செய்து நகைகளைப் பூட்டி கன்னிகாதானம் செய்யும் ப்ராஹ்ம விவாகம் இன்றைக்கு நடைமுறையில் நாம் காணும் திருமணமாகும். ஒரு ஆண் தன்னுடைய மேன்மைக்காக உயர்குலத்தில் உதித்த பெண்ணை அக்னியை சாட்சியாக வைத்து மணந்து கொண்டு நல்ல சந்ததியை அடைந்து தன் வாழ்வில் பூர்ணத்துவத்தைப் பெறுகிறான். ஆனால் இன்றைக்குக் கொடுக்கப்பட்டு வரும் 'வரதட்சிணை' (ஆணிற்கு ஆயிரம், லட்சம், கோடிக் கணக்கில் கொடுப்பது) பொருள் அன்றைய காலத்தில் முற்றிலும் வேறுபட்டது. அதாவது எந்த தானம் செய்யும் போதும் தட்சணையுடன் செய்தால்தான் பலன் கொடுக்கும். அவ்வாறே கன்னியை தானம் செய்து தரும் போதும் சிறிது தங்கத்தை தட்சணையாக தர வேண்டும் என்கிற பழக்கம் (இது மட்டுமே) இருந்தது. இது இன்று பூதாகாரமாக வளர்ந்து ஆயிரக்கணக்கில் பிள்ளை வீட்டார்கள் கேட்டு வாங்கக் காரணமாகி விட்டது.

திருமணத்தில் முக்கியமாக கன்னியாதானம், மாங்கல்ய தாரணம், பாணிக் கிரஹணம், ஸப்தபதி இந் நான்கும் மிக முக்கியமானவையாகும். காலத்தை உத்தேசித்து மந்திரங்களும், மற்ற சடங்குகளும் சிறிது சிறிதாக பின்னே தள்ளப்பட்ட லௌகீகமான காரியங்கள் அதிகரித்து விட்டன. (கல்யாணத்திற்கு முன்பே வரவேற்பு வைப்பதைப் போல.)

ஸோமன் என்கிற தேவன் ஸீர்யை என்கிற பெண்ணை விவாகம் செய்து கொள்ள விரும்பி அச்விநீ தேவதைகளை தூதாக அனுப்பி வைக்கிறான் என்கிற செய்தி 'ரிக்' வேதத்தில் '10'ம் மண்டலத்தில் வருகிறது. இந்த முறையின் அடிப்படையில் எழுந்த மந்திரங்களே இன்றளவும் நம் திருமணங்களில் கடைபிடிக்கப்படுகின்றன.

நம் திருமண முறைக்கு 'ஸஹதர்ம சாரிணீயோகம்' என்று மற்றொரு பெயரும் உண்டு. யாகம், யக்ஞம் போன்ற எல்லா வகை இல்லற தர்மங்களையும் செய்வதற்கு மனைவியானவள் ஒத்துழைக்க வேண்டியது அவசியம் என்கிற அர்த்தத்தில் பாணினி தனது சூத்ரத்தில் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

(வேதத்தில் கூறியுள்ளபடி) 'அபாலா' என்கிற பெண்ணின் சர்மரோகத்தை நீக்குவதற்காக இந்திரன் தன் ரதத்தின் இடைவெளி வாயிலாகவும், வண்டியின் இடைவெளி மூலமாகவும், நுகத்தடியின் துவாரம் மூலமாகவும் இழுத்தான். இதனால் வேண்டாத வியாதி அவள் உடலை விட்டு நீங்க அவள் உடல் சூரியனுக்கு ஒப்பாயிற்று. அப்போது கூறப்பட்ட மந்திரம்தான் இன்றைக்கும் பெண்ணின்

தலையில் நுகத்தடியை வைத்து அதில் நன்னீரை விடுவதை முக்கிய அம்சமாகக் கொள்ளக் காரணம். வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் ஏதாவது தோஷம் இருப்பின் அவை நீங்குவதற்காகத்தான். ஆனால் இதற்கு, இப்போது நுகத்தடியில் பூட்டிய இரண்டு மாடுகளும் சுமையை சமமாகப் பகிர்ந்து வண்டியை இழுப்பதைப் போல தம்பதிகள் வாழ்க்கையிலும் ஒன்றுபட்டிருக்க வேண்டும் என்று பொருள் கொள்கிறார்கள். ஆனால் நுகத்தடி பெண் தலையில் மட்டும்தான் வைக்கப்படுகிறது!

'பாணிக்ரஹணம்' என்ற சொல் திருமணத்திற்கு ஏற்பட்ட சொல். இராமாயணத்தில் ஜனகர் ராமனிடம் சொல்லும் 'இயம் சீதா மம சுதா சஹ தர்மசரீ தவ' ப்ரதீச்ச சைநாம் பத்ரம் தே பாணிக்கிரஹணீவ பாணிணாம்' இந்த மந்திரம் (பிரபலமான ஒரு சினிமாவில் கூட இந்த மந்திரத்தின் அர்த்தம் சொல்லச் சொல்லி கதாநாயகி நாயகனிடம் கேட்பாள்) இன்றைக்கும் கடைபிடிக்கப்படுகிறது. தம்பதிகள் ஆண் வாரிசு பெற விரும்பினால் பெண்ணின் கட்டை விரலை மட்டும் பிடித்து (ஆண் விரல்களின் ரோமங்கள் மேல்நோக்கி இருக்க வேண்டும்) வலம்வர வேண்டும். அதுவே பெண் குழந்தைகள் பெற விரும்பினால் கவிழ்க்கப்பட்ட தன்னுடைய வலக் கரத்தால் நிமிர்ந்துள்ள கன்னிகையின் வலக் கரத்தை பிடிக்கவேண்டும் என்று ஆபஸ்தம்பர் தன் ஸூத்ரத்தில் கூறியுள்ளார்.



ஒவ்வொரு பொருளின் விலையும் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பொருளின் சரியான மதிப்புத் தெரியாமல் இருந்தால் பயனில்லை.

-ஆஸ்கார் ஒயில்டு
தகவல்: பா. அச்சுதன்

மாங்கல்ய தாரணத்திற்கென்று தனியாக எந்த வேத மந்திரமும் இல்லாவிட்டாலும் நம் ஸ்ம்ருதிகள், புராணங்கள் ஸ்தோத்திரங்கள் முதலியவற்றை நன்கு அறிந்தவர்கள் மாங்கல்ய தாரணம் என்பது தொன்றுதொட்டு இருந்து வருவதில் சந்தேகம் கொள்ள மாட்டார்கள்.

திருமணத்தின் முக்கிய அங்கம் ஸப்தபதி. மாப்பிள்ளை பெண்ணின் காலைப் பிடித்து கிழக்கு திக்கிலோ, வடக்கு திக்கிலோ அவளை ஏழு அடிகள் எடுத்து வைக்கச் சொல்ல வேண்டும் (ஸப்தபதி). இணைபிரியாத நட்பை, யாதொரு இடையூறுமின்றி ஒத்தமனப்பான்மையும், ஸஹதர்மமும், சமமாக சுகதுக்கங்களை பாவித்து ஒத்த நண்பர்களாய் வாழ்வில் பிரகாசிக்க வேண்டும் என்பதுதான் இந்த ஸப்தபதியின் முக்கிய நோக்கம்.

'ஊஞ்சல்' வைபவத்தில் பலகையை இணைக்கும் கம்பிகள் கடவுளுக்கும் நம் கர்ம வினைகளுடன் இணைக்கும் இணைப்பாகவும், அவை முன்பும் பின்பும் அசையும் அசைவு வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அலைகள் இன்பமோ துன்பமோ அனைத்தும் ஒன்றாகப் பாவித்து மனமும், உடலும் ஒருங்கிணைந்து தாம்பத்திய வாழ்க்கையை குறிக்க ஏற்பட்ட சடங்கு.

'நலங்கு' - ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள, விருப்பம், வேண்டாதது, உணர்வுகள், பிடித்தது, தேவையற்றது, அவரவர்களுடைய குணங்கள் இவைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. சின்னச் சின்ன விளையாட்டுகள் வேடிக்கைகள் இவை முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை. இதன் மூலமே மனைவியோ கணவனோ பிடிவாதமானவளா, விட்டுக் கொடுக்கின்றாளா போன்ற பல விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ள முடியும்.

நம் விவாகத்தில் சொல்லப்படும் மந்திரங்கள் செய்யப்படும் சடங்குகள் அனைத்துமே இணையப் போகும் தம்பதிகளின் வாழ்க்கை மிகச் சிறப்பாக அமைய ஏற்பட்டதாகும். இந்த அவசர யுகத்தில் சாஸ்திரங்கள் சம்பிரதாயங்கள் குறைக்கப்பட்டு எல்லாமே 'ஜெட்' வேகத்தில் பறப்பதைப் பார்த்து நம் விவாகத்தின் புனிதத் தன்மையும் மந்திரங்களின் முக்கியத்துவமும் குறைந்து விட்டது. பணமும், ஆடம்பரமுமே 'பளிச்'சென்று கண்களுக்குத் தெரிகிறது. இவற்றைத் தவிர்த்து புனிதமான திருமணச் சடங்குகளின் அர்த்தம் புரிந்து நடந்து கொண்டால் எத்தனையோ மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

— கீதா மோஹன்

(குறிப்புகள் அனைத்தும் கி. பாலசுப்ரமண்ய ஐயர் எழுதியுள்ள 'விவாஹ மந்த்ரார்த்தங்கள்' என்கிற நூலிலிருந்து தொகுக்கப்பட்டது.)

ஆத்ரேயா

ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்

வஸந்தா ராஜகோபாலன் : (ஆத்ரேயா உரிமையாளர்) என்ன அனிதா!! பிச்சுமணியை கல்யாணம் செஞ்சுக்க போற போல இருக்கு?? வாழ்த்துக்கள்!!

அனிதா : ஆமாம் மேடம்!! பிச்சுமணி மாதிரி ஒரு மாப்பிள்ளை கிடைக்கிறது ரொம்ப அபூர்வம். ஆத்ரேயா ப்ளௌஸ் செலக்ஷன் ஆனவுடனே மாப்பிள்ளையும் செலக்ஷன் ஆயிடுத்து. எல்லாம் உங்க கடையோட ராசிதான். எல்லாரும் உங்க கடை ராசியான கடைன்னு பேசிக்கிறது இப்பதான் உண்மைன்னு புரியுது.



வஸந்தா

வஸந்தா : என்ன வாசகர்களே!! அனிதா - பிச்சுமணி கல்யாணத்திற்கு நாம் எல்லோரும் சேர்ந்து வாழ்த்திவிட்டு பரிசாக உங்களுக்கு ஒரு சந்தோஷமான செய்தியை கீழே தருகின்றேன்.

''நீங்கள் விரும்பி அணியத் துடிக்கும் ''ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்'' தபால் மூலமாக உங்கள் வீடு தேடி வந்து சேரும்.''

1. உங்கள் ரவிக்கையின் அளவு அல்லது 'ப்ரா' சைஸ்.
2. உங்களுக்கு தேவையான கலர்களின் துணி கட்டிங்.
3. போஸ்டல் சார்ஜ் ரூ. 20/-
4. அத்துடன் நீங்கள் வாங்கப் போகும் ரவிக்கையின் மொத்த விலை ஆகியவற்றை 'ஆத்ரேயா கார்மெண்ட்ஸ்' என்ற பெயரில் DD எடுத்து அனுப்பி வைக்கவும்.

மிகவும் உயர்தரமான 2X2 துணியில் - வெளிநாட்டு மிஷினில் தைக்கப்பட்ட எங்களது ரெடிமேட் ரவிக்கைகளின் விலை பட்டியல் -

30"-32" அளவு ரூ. 80/-	38"-40" அளவு ரூ. 95	44" அளவு ரூ. 110/-
34"-36" அளவு ரூ. 90/-	42" அளவு ரூ. 100/-	44XL அளவு ரூ. 120/-

ஆமாம்! ஆசியத் தமிழ்வாழ் பெண்கள் விரும்பி அணியும் 'ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்'. உங்கள் தோற்றத்தில் ஓர் அழகிய மாற்றம் - உடனடியாக!!!

எங்களது 'ஆத்ரேயா ரெடிமேட் ரவிக்கைகள்' கிடைக்கும் மற்ற இடங்கள் :

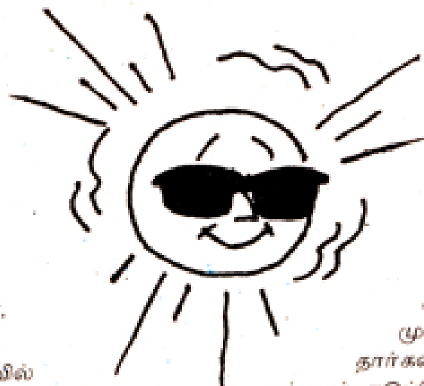
1. நல்லிஸ் சில்க்ஸ் சாரீஸ் டிரேடர்ஸ்
41, லெபோ அம்பாங் 50100
கோலாலம்பூர், மலேசியா. போன் : 2385468
2. கணேச லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
146, லாங் பஸார்,
வேலூர் - 632 004
3. ஸ்ரீ லக்ஷ்மி டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
62, நாகேஸ்வரன் வடக்கு வீதி,
கும்பகோணம் - 612 001.
4. கல்பனா டெக்ஸ்டோரியம்
(ஆஞ்சநேயர் கோவில் பஸ் நிலையம் அருகில்)
நங்கநல்லூர், சென்னை - 600 061.
போன் : 2331311
5. மாடிக் கடை
காரைக்கால் டெக்ஸ்டைல்ஸ்
198, திருநள்ளார் ரோடு, காரைக்கால்.

ATHREYA GARMENTS A/c

வள்ளுவர் கோட்டம் நெடுஞ்சாலை (ஹோட்டல் சுப்ரபாத் எதிரில்)
நுங்கம்பாக்கம், சென்னை - 600 034 Ph: 8226586 Fax : 8276031, 560076

வேலை நேரம் : 10.00 முதல் இரவு 8.00 வரை. ஞாயிறு விடுமுறை

நாமும் 'சன்பாத்' எடுக்கலாமே!



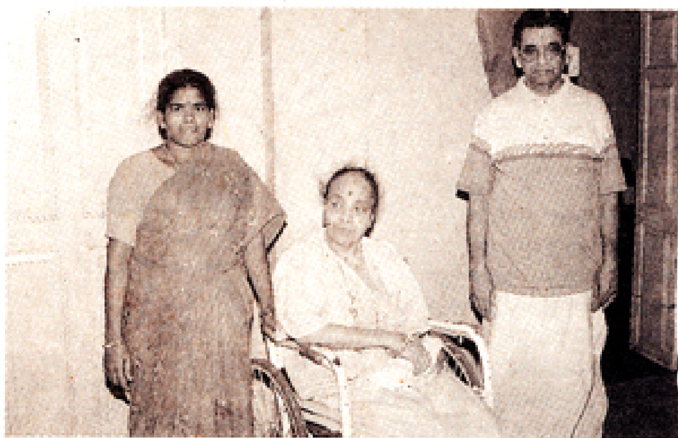
உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தேய்த்து குழந்தைகளை இளம் வெயிலில் கிடத்தும் பழக்கம் நம் நாட்டில் பன்னெடும் காலமாக இருந்து வரும் ஒரு வழக்கமாகும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு நல்லதா, கெடுதலா?

1958-ல், அமெரிக்காவில் ஈஸெக்ஸ் நகரத்தில் அமைந்துள்ள ரோச் போர்ட் பொது மருத்துவமனையில் சூரிய ஒளி இருக்கும் பக்கத்தில் உள்ள குழந்தைகளை, காமாலை பிடிப்பதில்லை என்பதை ஒரு செவிலித்தாய் கண்டாள். தோலில் உண்டாகும் பைலிரூபின் என்ற நச்சுப் பொருள், சூரிய ஒளியில் வேதியல் மாற்றம் ஏற்பட்டு, கழிவு திரவத்தில் கரைந்து, கழிவாக வெளியேறுகிறது. குழந்தை தாயின்

வயோதிகத்தில் தோலில் அதிக சுருக்கங்களை உண்டாக்கும். உயிரணுக் களை கொல்கிறது.

'சன்பாத்' தரும்போது புற ஊதா ஒளி குழந்தைகளை பாதிக்காதா? புற ஊதா ஒளியின் ஊடுருவலை குறைக்கத்தான், உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தேய்த் தார்கள். மேலை நாடுகளில் சன்பாத் எடுப்போர் ஒரு களிம்பை (sun screen lotion) தடவிக் கொள்கிறார்கள். இவை புற ஊதா ஒளியை உறிஞ்சி ஊடுருவலை தடுத்து நிறுத்துகிறது.

குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மனதில் கொண்டு, உடற்கூறு, சூரிய ஒளியின் தன்மைகள் இவைகளை ஆராய்ந்து, குழந்தைகளுக்கு சன்பாத் எடுக்கும் பழக்கத்தை உண்டாக்கினோர்கள் நமது முன்னோர்கள்.



வேலைக்குப் போகும் பெண்மணிகளுக்கும் ஆண்களே சமையல் செய்ய வேண்டிய கட்டாய நிலையில் உள்ளவர்களுக்கும் கீழ்க் கண்ட சமையல் முறை ஒரு வரப்பிரசாதம். தற்போதைய எரிவாயு பற்றாக்குறையின் கஷ்டங்களிலிருந்து விடுதலை. மூவர் உள்ள குடும்பத்துக்கு முழு நாளைய சமையல், காபி, தேநீர், சிற்றுண்டி உட்பட ஒரு கேஸ் சிலிண்டர் 80 முதல் 90 நாட்கள் வருகிறது. இச்சிறு கட்டுரையின் மூலம் என் அனுபவத்தை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன்.

சுவைமிக்க சீக்கிர சமையல்

எஸ். ராகவாச்சாரி

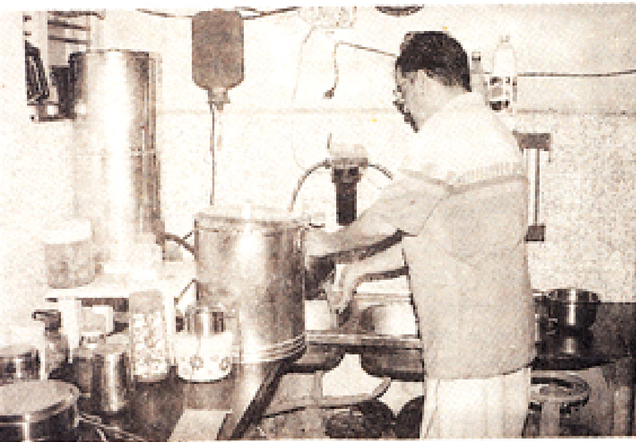
நான் உத்தியோகத்திலிருந்து ஓய்வு பெற்ற சில மாதங்களில் எனது துணைவியார் வாத நோயினால் கடந்த மூன்று வருடங்களாக நடமாட முடியாத நிலைமையில் உள்ளார். இரண்டு மூன்று சமையல்காரர்களை வைத்துப் பார்த்ததில் சௌகர்யம் அதிகமாக இல்லை.

சமையல் செய்பவர்களுக்கு ஒரு பத்து லிட்டர் பிரஷர் குக்கரும் அதற்குத் தகுந்த மூன்று பாத்திரங்கள் பொருத்திய ஸ்டேண்டும் வாங்கிக் கொடுத்தேன். அதன்படி பெரிய பாத்திரத்தில் சாதம் சமைக்க அரிசி, அதிலேயே ஒரு கிண்ணத்தில் பருப்பு, இரண்டாவது பாத்திரத்தில் சாம்பார்/குழம்பு இவற்றிற்குக் கரைத்தது, மூன்றாவது பாத்திரத்தில் கறிக்கு உண்டான காய்கறிகளை (கோவைக்காய், உருளை, கோஸ் முதலியன) தண்ணீரில்லாமல் வைக்கச் சொன்னேன். இவ்விதம் வைப்பதால் சாதம், குழம்பு, கறி மூன்றும் ஒரே நேரத்தில் வெந்துவிடும்.

குக்கரில் பிரஷர் இறங்கியவுடன் குழம்பில் கடுகு வெந்தயம் தாளித்து, பொரியலுக்குக் காயை

இரும்பு வாணலியில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சில நிமிடங்கள் வதக்கினால் எல்லாம் ரெடியாகிவிடும். ஆனால் சமையல் செய்ய வந்தவர்கள் பல காரணங்களைக் கூறி வழக்கமான முறையில் தனித்தனியாக சமையல் செய்தார்கள். இதனால் சமையல் செய்ய பல மணி நேரம் ஆனதோடு சமையல் எரி வாயுவும் மிகவும் செலவானது. (25- 30 நாட்களுக்கு ஒரு சிலிண்டர்) காலை 5 மணிக்கு ஆரம்பித்த சமையல் டிபன் வேலை பிற்பகல் 11 மணி வரை தொடர்ந்தது.

சமையல் செய்பவர்கள் நின்றவுடன் நானே என் செய்முறையை பின்பற்றி வருகிறேன். இப்போது ஒரு சிலிண்டர் 80 முதல் 90 நாட்கள் வரை வருகிறது. காபி, சமையல், டிபன் இவை மூன்றும் 1½மணியில் ரெடியாகி விடுகிறது.



வாசகர்களின் சௌகர்யத்திற்காக என்னுடைய சமையல் முறையை விவரிக்கிறேன்.

1. காலை காபி

காலையில் சுமார் 6½மணி அளவில் எழுந்து பல் துலக்கியபின் எலக்ட்ரிக் காபி மேக்கரில் காபி பொடி போட்டு தண்ணீர் விட்டு டிகாக்ஷன் இறக்கவும். தேவையான பாலை ஒரு பாத்திரத்தில் ஊற்றி கேஸ் அடுப்பை மிகவும் சன்னமாக வைக்கவும்.

பெரும்பாலோர் ஒரு பாக்கெட் பாலை முழுவதும் காய்ச்சி, காபிக்கு உபயோகித்ததை போக மீந்ததை மறுபடியும் சுட வைத்து இரண்டாம் தரம் காபிக்கு எடுத்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் கேஸ் அநாவசியமாக செலவழிவதுடன் பாலின் சுவையும் குறைகிறது. இது தவறான முறை. பால் பாக்கெட்டின் இரு முனைகளையும் (மேல் பக்கம் 1/8") கத்திரித்து விட்டு பாக்கெட்டை ஒரு அளவான பாத்திரத்தில் வைத்து விடவும். வேண்டிய அளவு பால் எடுத்துக் கொண்டவுடன் மீதியை குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்து விடலாம்.

பத்து நிமிடத்தில் டிகாக்ஷன் இறங்கி இருக்கும். பால் கொதித்து இருக்கும். ஆனால் வழியாது. இறங்கிய டிகாக்ஷனை ஒருமுறை ஆற்றவும் (கெட்டியாகும்) காபி கலந்து கொள்ளவும். காபி மேக்கர் பாத்திரத்தில் மிகுதி டிகாக்ஷன் 10 மணி, 3 மணி காபிக்கு உபயோகித்துக் கொள்ளலாம்.

ஆவின் பாக்கெட் பால் பாஸ்டு ரைஸ் ஆகி வருவதால் தனியாக வெகு நேரம் காய்ச்சத் தேவையில்லை. வெளிநாடுகளில் பாலை அப்படியே குடிக்கிறார்கள்.

எங்கள் இருவருக்கும் தேவையான காலை, மாலை சிற்றுண்டி, மதிய, இரவு உணவு இவைகளை ஒரே தடவையில் செய்து வைத்துக் கொள்வது சௌகர்யமாக இருக்கிறது. காலை 8 மணி அளவில் சமையல் ஆரம்பம்.

பிரஷர் குக்கரின் அடிப்பாத்திரத்தில் தேவையான அளவு அரிசியைக் களைந்து நீர் விடவும். இலைக்கு அல்லது சாம்பாருக்கு பருப்புத் தேவையானால் ¼ லிட்டர் பாத்திரத்தில் பருப்பைக் களைந்து நீர் விட்டு வைக்கவும். கோதுமை சாதம் தேவையானால் பாதி அளவு அரிசி போட்டு, பருப்பு பாத்திரத்தை வைத்த பிறகு, ஒரு அகலமான, உயரக் குறைவான பாத்திரத்தில் கோதுமை ரவையைப் போட்டு, இரு பங்கு தண்ணீர் விடவும். இதை பருப்பு பாத்திரத்தின் மீது வைக்கவும்.

பருப்பு சாம்பார் செய்ய, இரண்டாவது பாத்திரத்தை சாதப் பாத்திரத்தின் மேல் வைத்து அதில் நீர் விடவும். புளியைக் கிள்ளி சிறு துண்டுகளாக சேர்க்கவும். சாம்பார் பொடியையும் சேர்க்கவும்.

வெந்தயக் குழம்பு அல்லது வற்றல் குழம்பு செய்ய சாம்பார் பொடிக்குப் பதிலாக தகுந்த முன்பே தயார் செய்த கலவையை சேர்க்கவும்.

மோர்க் குழம்பு அல்லது அவியல் செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கான கலவையை தயார் செய்து சேர்க்கவும்.

தான்களை சேர்க்கவும். உப்புப் போட மறக்க வேண்டாம். உப்பு இல்லாவிட்டால் காய்கறிகள் அதிகம் வெந்து விடும்.

மூன்றாவது பாத்திரத்தில் வதக்கல் அல்லது கூட்டு செய்ய வேண்டிய நறுக்கிய காய்கறிகளை பீன்ஸ், கோவக்காய், உருளைக் கிழங்கு, சேனை, சேப்பங்கிழங்கு முதலியன) தண்ணீர் விடாமல் உப்பு சேர்த்து வைக்கவும். உருளைக் கிழங்கை லேசாக தோலை சீவி முழுதாகவும் சேனைக்கிழங்கை 1½" துண்டு

களாகவும் வைக்கலாம். சிறிய துண்டுகள் கரைந்து விடும்.

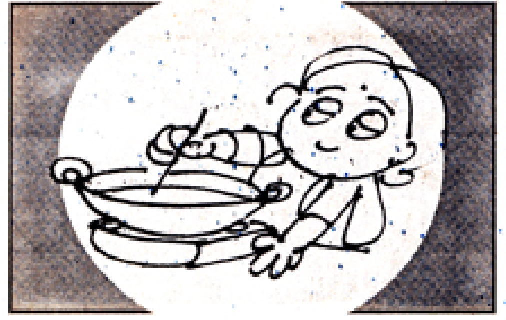
மூன்று பாத்திரங்களையும் ஸ்டான்டில் பொருத்தி மூடி, ஸ்டான்டை குக்கரில் வைக்கவும். குக்கரில் முன்பே தண்ணீர் விட்டு வைத்திருக்கவும். உப்புத் தண்ணீரை குக்கரில் விட வேண்டாம்.

குக்கரை மூடி அடுப்பில் வைத்து எரிய விடவும். தீயைப் பெரியதாக்கி குக்கரின் வால்வு வழியே ஆவி வரும்படி வைக்கவும். ஆவி நன்றாக வந்தவுடன் வெயிட்டைப் போடவும். 12-15 நிமிடங்களில் முதல் விசில் சப்தம் வரும்படி தீயை வைக்கவும். விசில் வந்தவுடன் வெயிட்டை ஒரு கரண்டியினால் லேசாக தட்டி அடக்கி விடவும். இவ்விதம் இரண்டு முறை அடக்கியபின் மூன்றாவது விசில் சப்தம் ஆரம்பிக்குமுன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். வெயிட்டின்மீது ஒரு சிறு வெயிட் (¾ nut) வைத்தால் ஆவி கசிவது நின்று குக்கரின் பிரஷர் சீக்கிரம் இறங்காது. எரிபொருள் மிச்சம்.

ஜாக்கிரதை! எரியும் அடுப்பில் குக்கர் இருக்கும்போது வெயிட்டின் மீது கூடுதல் கனம் வைக்கக் கூடாது. இது மிகவும் அபாய கரமானது. அடுப்புத் தீயை மிகவும் பெரிய தாக எரிய விட்டு சீக்கிரமாக மூன்று விசில் சப்தங்கள் வந்தால் பதார்த்தங்கள் முழுவதும் வெந்திருக்காது.

இப்போது பேப்பர் படிப்பது, தொலைக் காட்சி பார்ப்பது போன்ற மற்ற வேலைகளை கவனிக்கலாம். சுமார் 25 நிமிடங்களில் பிரஷர் இறங்கி இருக்கும். வெயிட்டை இடுக்கியினால் லேசாக தூக்கவும். பிரஷர் இல்லை என்றால் குக்கரின் மூடியைத் திறந்து பாத்திரங்களை வெளியில் எடுக்கவும்.

இரும்பு வாணலியில் சுவைக்கேற்ப தாளித்து, வெந்த காய்களை போட்டு அவரவர் விருப்பப்படி மசாலா சேர்த்து, தேவையானால் தேங்காய் துருவலும் சேர்த்து வதக்கி குக்கர் பாத்திரத்திலேயே எடுத்து வைத்து விடவும். உருளைக்கிழங்காக இருந்தால் சரியான அளவில் கத்தியால் துண்டமாக்கி வதக்கிக் கொள்ளலாம்.



சாம்பாருக்கு அல்லது குழம்புக்குப் புளியைக் கரைக்க வேண்டாம். இது கால விரயம். இதனால் சுவை கூடுவதில்லை. வாங்கிய புளியை கொட்டை, நார் நீக்கி டப்பாவில் மூடி வைத்துக் கொள்ளவும். சாம்பாருக்கு, நீங்கள் வழக்கமாக போடு வதில் முக்கால் பங்கை சிறு துண்டுகளா கக் கிள்ளிப் போடவும். குக்கரைத் திறந்து பார்த்தால் புளி மாயமாக மறைந்து இருக் கும். (கரைந்திருக்கும்) அரைத்து விடும் குழம்புகளுக்கு, மற்ற சாமான்களோடு புளியையும் அரைத்து விடவும்.



அதே வாணலியில் சுவைக்கேற்ப மறு படியும் தாளித்து குழம்பு/சாம்பார்/ அவியல் கலவையைக் கொட்டி (சாம்பாரானால் பருப்பு சேர்த்து அவியல் / குழம்புக்கு மோர் சேர்த்து தேவையானால் கெட்டிபட சிறிது அரிசி மாவை தூவி ஒரு நிமிடம் கட வைத்துத் திரும்பவும் குக்கரின் பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கொள்ளவும். மீதமிருக்கும் பருப்பையும் தாளித்து உப்புப் போட்டு இலைக்கு வைத்துக் கொள்க. பயற்றம் பருப்பு போன்றவை களையும் இதே முறையில் செய்யலாம்.

சுமார் 25 நிமிடங்களில் வெகு மெதுவான எரிவில் சாதம், பருப்பு, பொறியல் மற்றும் சாம்பார் ரெடி.. இவைகளை தனித்தனியே செய்தால் ஒவ்வொன்றுக்கும் 25 நிமிடங்கள்

கூடியவரை உப்பு காரம் குறைவாக சாப்பிட் டுப் பழகவும். ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு உப்பின் அளவு 3 கிராமுக்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும் என்பது உணவு வல்லுனர் களின் கருத்து. அதிக உப்பினால் இரத்தக் கொதிப்பு ஏறுகிறது. சிறிது காலம் பழகினால் குறைந்த உப்புக் காரம் நமக்கும் பிடித்து விடும்.



மீதமான உணவு வகைகளை குக்கர் பாத்திரத்திலேயே விட்டு வைக்கவும். இந்த பாத்திரங்கள் குக்கரில் மிகுந்த உஷ்ணத்தில் ஸ்டெரிலைஸ் ஆவதால் உணவுகள் சாயந்திரம்வரை கெடாது. இரவு அப்படியே குக்கரில் சூடு பண்ணி சாப்பிடலாம். பாத்திரங்கள் தேய்க்கும் வேலையும் மிச்சம். கரண்டிகள் மற்றும் சாப்பிடும் தட்டுகளை குக்கரில் உள்ள சூடான தண்ணீரை விட்டு சாப்பிட உட்காருமுன் கழுவிக் கொள்ளவும். இவ்விதம் ஸ்டெரிலைஸ்டு நீரில் கழுவுதல் ஆரோக்யத்துக்கு உகந்தது.



ஆகும். மேலும் அடிப் பிடித்து கருகும் வாய்ப்பும் மிக அதிகம். இவ்விதம் பிரஷர் குக்கரில் சமைப்பதால் எட்டு மணிக்கு ஆரம்பித்த சமையல் 9½ மணி அளவில் (பேப்பர் படித்தது உட்பட) முடிந்து விடும். அடி பிடிக்காமல் இருப்பதால் பாத்திரங் களைக் கழுவுவது எளிது. மிகக் குறைந்த பாத்திரங்களே உபயோகிக்கப் படுகின்றன.

கத்திரிக்காய், வெண்டைக்காய் போன்றவைகள் குக்கரில் மோசமாக மசிந்து விடும். இவைகளை தனியே வதக்குவதுதான் முறை. இவற்றைச் செய்யும்போது குக்கர் வைக்கும்போதே இரும்பு வாணலியில் தாளித்து நறுக்கிய காய்களை சேர்த்து அடுப்பை மிக லேசாக வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தினால் மூடி விடவும். உப்பு காரம் உடனே சேர்க்க வேண்டாம். 10 நிமிடங்கள் கழித்துக் கிளறி விடவும். தேவையானால் தண்ணீர் தெளித்துக் கிளறி மூடி விடவும்.

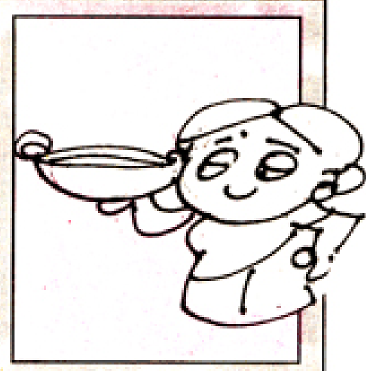
இவ்விதம் அடுப்படியிலேயே இருக்க வேண்டாம். காய்கள் வெந்த பின்பு, உப்பு காரம் சேர்த்துக் கிளறி, காய்களை வேறு பாத்திரத்தில் போடவும். இப்போது குக்கர் பாத்திரத்தில் இருக்கும் பதார்த்தங்கள் முடிப்புத் தொடல் (finishing touch) கொடுக்க தயாராக இருக்கும். எல்லாமே உப்பு பதார்த்தங்கள். ஆகையால் வாணலியை ஒவ்வொரு முறையும் அலம்ப வேண்டாம். வாணலி சூடாக இருக்கும்போதே அடுத்தடுத்து உபயோகமாவதால் எரி பொருள் மிச்சம். வாணலியில் குழம்பு கொதிப்பதால் அதில் உள்ள பிசுக்கு நீங்கி அலம்பி விட்டது போல் ஆகி விடும். சுத்தம் செய்வதும் எளிது.

பண்டிகை நாட்களில் சுண்டல், பாயஸம் போன்றவைகளையும் அரிசி பாத்திரம் காய் வைக்கும் பாத்திரங்களில் சிறிய பாத்திரங்களில் வைத்து குக்கரை செட் பண்ணலாம். கடைசியாக முந்திரிப் பருப்பு, திராட்சை போடுவது கேசரி கலர் சேர்ப்பது போன்ற முடிப்புத் தொடல் (finishing touch) செய்யவும்.

இரவு 7 மணி அளவில், மீதமிருப்பவைகளை குக்கரில் வைத்து அடுப்பை மிதமாக எரிய விட்டு ஆவி வந்தவுடன் அடுப்பை அணைத்து விடவும். சாப்பிடும்போது சூடாக அப்போதுதான் சமைத்ததுபோல் புதிதாக சுவையாக இருக்கும். இரவு உணவும் 10 நிமிடங்களில் தயார்.

வாசகர்களே, பிரஷர் குக்கரில் பல பதார்த்தங்களை செய்யும் சாமர்த்தியம் உங்களுடைய கற்பனா சக்தியை பொறுத்துள்ளது. ஒரு மாத முயற்சிக்குப்பின் நீங்களே பலவித யுக்திகளைக் கண்டுபிடித்து, செயல்முறை முன்னேற்றங்களையும் (methods) புகுத்தி சமையல் நேரம், எரிவாயு செலவு இவைகளை கணிசமாகக் குறைத்து பல பயனுள்ள பொழுதுபோக்குகளில் உங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்ளலாம்.

குக்கரில் வெந்த காய்கள், சாம்பார் பருப்பு முதலியவைகளை, இரும்பு வாணலியில் மட்டுமே தாளித்து குக்கர் பாத்திரத்தில் மாற்றி வைத்துக் கொள்ளவும். தாளிதம் செய்து முடிவுத் தொடலை (Finishing touh) இரும்பு வாணலியிலேயே செய்வது மிக்க நன்று. லண்டனில் செய்த ஒரு ஆய்வுப்படி அங்குள்ள மக்கள் இரும்புச் சத்துக் குறைவினால் (Iron deficiency) பலவித வியாதிகளால் சங்கடப் படுகிறார்கள் என்று தெரிய வந்தது. ஆனால் இந்திய சமூகத்தினரிடம் இந்த வியாதி மிகவும் குறைவு. இந்தியர்கள் அன்றாட சமையலில் பால் காய்ச்சுவதற்குக்கூட முதலியவைகளைச் செய்ய இரும்பு வாணலி மற்றும் இரும்பு சட்டுவங்களையே பயன்படுத்துவது இதன் முக்கிய காரணம் என்பது உணவு வல்லுநர்களின் அசைக்க முடியாத கருத்து. பரிமாறும்போது அழகுக்காக ஸ்டெயின்லெஸ் ஸ்டீல் கரண்டி பாத்திரங்களை உபயோகிக்கலாம்.



சிலபேர் இப்படி இருக்கிறார்கள்

'Be smart'. 'சிறகெடுத்து வெளியே வா,' 'சமையல் என்ன ஒரு மணி நேர வேலை. மீதி நேரத்தை என்ன செய்கிறாய்?' 'வாய் திறந்து பேசு, எங்கு வலிக்கிறது சொல், என்ன வேண்டும் தெரிவி' என்றெல்லாம் நாம் பெண்களை அழைத்துக் கொண்டிருக்க, இந்தப் பெரிய பெண்ணடிமை மரத்தின் ஒற்றைக் கிளை மட்டும் பிறத்தியார் முகத்தைக் குத்திக் கொண்டு 'விடுபட்டு' வெளி வந்திருக்கிறது.

பெண்கள் அளவுக்கு மீறிப் பேசுவதையும் அதிகப் பிரசங்கித்தனமாக பொது இடங்களில் behave பண்ணுவதையும்தான் சொல்கிறோம்.

சமீபத்தில் ஒரு பத்திரிகைச் செய்தி. பொதுத் தொலைபேசி பூத்தில் ஒரு கிழவருக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் 'கால் ரூபாய்' தகராறு ஏற்பட்டு, வாய்ப் பேச்சு முற்றி, பெண்ணின் 'துப்பட்டா' கிழவரின் கையில் சிக்கியதில் வெகுண்டு பெண் கிழவரை கைப்பையால் தாக்க கிழவர் அவுட். இந்தப் பெண்ணை வீராங்கனை என்பீர்களா? 'விடுபட்டவள்' என்பீர்களா? 'முள்ளைக் கோடரியால் பிளந்தவள்.' என்பது தானே சரி? பத்திரிகைச் செய்தியில் ஏற்றக் குறைச்சல் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு 'ஜனனி'யா ஒரு மரணத்துக்குக் காரணமாவது? பெண் கருணைக்கும் இதத்துக்கும் பிறப்பிடமாக இருக்க வேண்டியவள்.

குடும்பத்தில், கடைகளில், அலுவலகங்களில் மேடைகளில், சில பெண்கள் அதிக சப்தம் எழுப்பி வருகிறார்கள் காரணமில்லாமல். நிறைய சினிமா பார்ப்பதால் வசனங்கள் வேறு. குடும்பத்தில் பெண்கள் ஆதரவாய் இருந்த காலம் போய் 'அம்மா' இல்லாத நாள் 'இனிமை' என்று கணவன்மாரும் குழந்தைகளும் கொண்டாடும் நிலைமை இருக்கிறது நிறைய வீடுகளில். டி.வி.யில் கூட பார்க்கிறோமே சில பெண்கள் ரசக் குறைவான விஷயங்களைக் கூச்சமின்றி 'வெறும் வாதத்துக்காக' பேசுவதை. ரசக் குறைவு, வாதத்துக்கு அழுத்தத்தைக் குறைக்கிறது. சவடாலும் அரட்டல் புரட்டலும் பெண்ணின் இயல்பான மென்மையை நேர்த்தியை வெகுவாகக் குறைக்கின்றன.



'உணர்ச்சி வசப்படாதே! கோபப்படாதே! ஜடம் போல இரு' என்று சொல்லவரவில்லை. உணர்ச்சிகளையும் கோபத்தையும் நேர்த்தியாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். சின்னக் குரலில் அழுத்தமான வார்த்தைகளில் வெளிப்படுத்த முடியும். அப்படிப் பேசும் போது எதிராளிக்கு ஒரு பயம் ஏற்படும். ஆனால் வாய்ச் சத்தம் போட்டு சூழ்நிலையை நாறடிப்பதில் என்ன பலன் இருக்க முடி



தேங்காய்த் துவையல் அரைக்கும் போது தேங்காய்க்குச் சமமாக கறி வேப்பிலை சேர்த்து அரைத்தால் வித்தியாசமான சுவையில் சத்தான துவையல் ரெடி.

— என். கலா

யும்? கேட்பவர்களுக்கு எரிச்சல்தான் ஏற் படும்.

மூன்று இடங்களில் பெண்கள் குரலை, வாதத்தை அடக்கி வாசிக்க வேண்டும்.

1. கணவனிடம், 2. பிரயாணத்தில், 3. விருந்தாளியிடம் அல்லது விருந்துக்குப் போன இடம்.

பல சமயங்களில் கணவன்மார்கள் நியா யம் தப்பியே பேசினால் கூட மனைவிமார் கூடக் கூட வாதம் பண்ணுவதில் பிரயோ சனமில்லை.

வாதம் எதற்குப் பண்ணுகிறோம்?

நமக்கு வாதிக்கத் தெரியும் என்பதற்கா கவா? இல்லை. நம் கருத்து அடுத்தவரை அடைந்து அது அவர் மனதை மாற்ற வேண் டும் என்பதற்காக.

கணவரோ நன்றாக நம்மைத் தெரிந்து கொண்டவர். அவரிடம் வாதிட்டு அதை அவர் ஏற்பது என்பது என்றாவது நிகழ்ந் திருக்கிறதா? நிச்சயமாக இல்லை. அப்படி அவர் நம் கருத்து புரியாமல் விழிக்கும் பட்சத்தில் நம்மைக் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளக் கூடிய உரிமை உடையவர். அவ ரிடம் கேட்கப்படாத விஷயத்தில் கருத்துச் சொல்லி அதற்காக வாதிட்டு என்ன பிரயோசனம். இனிப்பான தோற்றத்துடன் பூடகமாகச் சிரித்து விட்டு நகர்ந்து விட்டால் சண்டையில்லாமல் அந்த நாள் கழியும், அவரும் குழம்புவார் இல்லையா? யோசித் துப் பாருங்கள். சத்தம் போட்டு சுற்றுச் சூழலை நச்சாக்குவது தேவைதானா?

சண்டை போட்டுவிட்டு அதே இடத்தில் ஒரு மணி நேரம் தனியே இருந்து பாருங்கள். பரஸ்பரம் பரிமாறிக் கொண்ட வார்த்தைகள் சுவர்களிலும் நிலத்திலும் அதிர்ந்து கொண்டே இருப்பதை உணர முடியும். பின்னே ஏன் அன்று மண்டையிடி வரு கிறது? அந்த இடத்தை விட்டு நகர்ந்து போனால் கொஞ்சம் மனசு லேசாகும்.

வேத மந்திர உச்சாடனத்துக்கு அதிர்வு சக்தி இருப்பது போலவே கோப துக்க வார்த்தை அலைக்கும் அதிர்வு சக்தி இருக் கிறது. அது சூழலை நச்சாக்குகிறது.

அடுத்து பிரயாணத்தில்.

பிரயாணத்தில் வார்த்தையாடினால் உற்சாகம் வடிந்து போகும். சக்தி குறைந்து விடும். பலவீனம் ஏற்படும். இது பேசுப வருக்கு மட்டுமில்லை கற்றியிருப்பவர்க்கும் பொருந்தும். பொது விஷயம் குறித்துக் கூட விருந்தாளியிடம் விவாதிப்பது சப்தமாக வாயாடுவது தப்பு. அவர்களுக்கு வலைக்குள் மாட்டிக் கொண்ட உணர்வு ஏற்படும். நாம் விருந்தாடப்போன இடத்தில் நாம் பேசினாலும் வீட்டுச் சொந்தக்காரருக்கு தர்மசங்கடம் ஏற்படுத்தும்.

1. பெண்கள் எப்போது சத்தமாகப் பேசி னாலும், ரௌத்திரமாகக் கத்தினாலும் அது எரிச்சலை ஏற்படுத்துகிறது.

2. அவர்கள், சொல்ல வந்த விஷயம் புரிவதே இல்லை என்கிறார்கள்.

அப்படியானால் 'ரௌத்ரம் பழகு' தவறா என்றால் சில இடங்களில் தவறுதான். பெண் ணுக்குக் கோபப்பட்டு, வாயாடி, வார்த்தை விரயம் செய்து ஆகும் பயன் என்ன?

பெண்கள் மூன்று விஷயங்களைப் பற்றி சபையில் பேசக்கூடாது. சபை என்றால் என்ன? மூன்றாவது நபர் இருந்தால் அது சபை.

முதல் நபர் இரண்டாவது நபருடன் பேசிக் கொண்டிருந்தால் அது அந்தரங்கம். மூன்றா வது நபரும் அங்கு இருந்தால் அது சபை.

சத்தமாக பேசப்படக் கூடாத மூன்று விஷயங்கள் -

1. அடுத்தவர் தோற்றம்

2. சொந்த அந்தரங்க உடல் உபாதைகள்

3. ஆண் பெண் உறவு.

நிறைய பெண்கள் பொது ஜனங்கள் பிர யாணம் செய்கிற பஸ்ஸில் மேற்படி விஷயங் களைக் கூச்சமில்லாமல் பேசுகிறார்கள், ஏதோ தம் வீட்டில் பேசுவதைப் போல. சூழ் நிலையை மாசுள்ள காற்று மட்டுமல்ல, சத்த மும் தான் கெடுக்கிறது என்பதை எல்லாரும் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

— மாலதி



சரும அழகு என்பது எண்ணெய் சத்தினால் தான் உண்டாகிறது என்பதை நம்ப கஷ்டமாகத் தானிருக்கும். ஆனால் அதுதான் உண்மை. நம் உடலின் உட்புறமும் வெளிப்புறமும் மிகவும் தேவையான எண்ணெய்ச் சத்து இருந்தால் தான் நம்மை வியாதி அண்டாது. நாம் என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவானதுதான் என்றாலும் எண்ணெய்ச் சத்து பெண்களின் சரும அழகை அதிகரிக்க உதவுகிறது. உடலில் எண்ணெய்ச்சத்து இருப்பது சருமத்தையும் கேசத்தையும் நல்ல நிலையில் பாதுகாக்கத்தான்.

உடலுக்கு எண்ணெய் சத்து எங்கிருந்து கிடைக்கிறது? நாம் உட்கொள்ளும் எண்ணெய் கலந்த உணவுப் பொருட்களில் இருந்து கிடைக்கிறது.

குளிர்காலத்தில் பனி அதிகமாக இருக்கும் பொழுது பனிப்பற்று காரணமாக முகம் மற்றும் உடல் பகுதிகளில் ஒரு கடினத் தன்மை தோன்றும். இது பெண்களின் முக அழகை பாதிக்கும். அதனால் அரை டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயுடன் அரை டீஸ்பூன் ரோஸ் வாட்டரை கலந்து முகம், கழுத்து, மற்றும் கைப் பகுதிகளில் இரவில் படுக்கச் செல்லும் முன் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்து வந்தால் முகச் சருமத்தின் கடினத் தன்மை குறைந்து பளபளப்புடன் இருக்கும்.

வெயிலினால் பெண்கள் தங்கள் உடல் கறுப்பதைத் தவிர்க்க ஆலிவ் ஆயிலுடன் கொஞ்சம் வினிகர் கலந்து கலக்கி உடல் முழுவதும் தேய்த்து சிறிது நேரம் கழித்து குளித்து வந்தால் சருமம் புத்துணர்வு பெற்று அழகாக காணப்படுவர்.

வயது ஆக ஆக தோல் சுருங்குவது இயல்பு. அது சரும அழகை பாதிக்காதிருக்க ஒரு டீஸ்பூன் ஆலிவ் ஆயிலுடன் ஒரு முட்டையின் கருவைச் சேர்த்து நன்றாக அடித்துக் கலக்கி அந்த பேஸ்ட்டை முகம், கழுத்து ஆகிய இடங்களில் தடவி அரைமணி நேரம் அப்படியே விட்டுவிடவும். பிறகு வெது வெதுப்பான நீரில் சோடா-பை-கார்பனேட் சிறிது கலந்து, சிறிய பஞ்சை அதில் நனைத்து நனைத்து முகத்தில் பூசிய பூச்சின் மீது ஒற்றி ஒற்றி எடுக்கவும். இப்படிச் செய்வது கண்ணின் அடிப்புறம் ஏற்படும் கருவளையங்களையும் தோல் சுருக்கத்தையும் நீக்குவதுடன் அதற்குப் பிறகு முகத்தில் சுருக்கம் வராது தோலை பாதுகாக்கும்.

சுலபமாக நாமே வீட்டில் ஒரு முகஅழகு க்ரீம் செய்து கொள்ளலாம். அது சுத்தமானதாகவும் சிக்கனமானதாகவும் ரசாயன கலப்பில்லாததாகவும் இருப்பதால் முக சரும அழகை அதிகரிக்கச் செய்யும்.

அது–

ஒரு டீஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெயுடன் ஒரு மேஜைக் கரண்டி பயத்து மாவு கலந்து அத்துடன் காய வைத்த ஆரஞ்சுத் தோலை பொடியாக்கி, சேர்த்து, கலந்து முகத்திலும் கழுத்துப் பகுதியிலும் தேய்த்து, 30 நிமிடம் ஊறவிட்டு விட்டு பின் குளிர்ந்த தண்ணீரால் கழுவிவிட வேண்டும். தொடர்ந்து வேலைகள் செய்வதாலும் அதிகமாக பயன்

சரும அழகு

குழந்தை இல்லையா?

மாதவிடாய் கோளாறா?

வரவும் - நிறுத்தவும் தொடர்ந்து மாத்திரைகளா?

திருமணம் ஆகி குழந்தை இல்லாத பல பெண்களும், 13-14 வயதில் பருவம் அடைந்ததிலிருந்தே பல இளம்பெண்களும் மாதவிடாய் வரவும், நிறுத்தவும் கூட தொடர்ந்து 5 நாள்/21 நாள் ஹார்மோன் மாத்திரைகளை சாப்பிட்டுக் கொண்டே வருகிறார்கள். இதன் விளைவுகளை அறியாமலும் திருமணம் ஆனால் சரியாகிவிடும்- குழந்தை பிறந்தால் சரியாகிவிடும் என்று கூறுவதை நம்பியும் பின்னர் வாழ்க்கையே வெறுமையாய் போனவர்கள் பலர்! இன்னும் கருக்கோளக் கட்டிகள் (Ovarian Cysts- PCOD), கருக்குழாயில் நீரடைப்பு சதையடைப்பு (F. Tube Block), முட்டையே (Follicle) தானாக உருவாகாத பெரும்சிக்கல், கருப்பை பலவீனம், வீக்கம், தொடர்ந்து கருச்சிதைவு (Missed Abortion), கருப்பை புண்கள்/ வெள்ளைபடுதல் கடுமையான வயிற்று வலி (Endometriosis, Cervicitis, Hyperplacia) மற்றும் கட்டிகளான, கறுப்பான தாறுமாறான ரத்தப் போக்கு போன்ற பல காரணங்கள் குழந்தைபேறுக்கு தடையாக உள்ளன.

இம்மாதிரியான குறைபாடுகள் நோய்களுக்கு வேறு மருத்துவமே இல்லை என்று தவறாக எண்ணி ஒரே விதமான ஹார்மோன் மருந்துகளையே பெரும்பாலும் வருடக் கணக்கில் பலன் இல்லாமலும் சாப்பிட்டு வருகிறார்கள். சிலருக்கு இப்படியே கருத்தரிக்கும் இளம் வயது வீணாகி விடுகிறது.

உயிரணு இல்லாத ஆண்கள்: (Azoospermia) திரு. கணேஷ் (34), சென்னை-4. உயிரணு உற்பத்தி இல்லாத இவருக்கு வேறு எந்த சிகிச்சையும் பலனில்லாத நிலையில் எமது குரு மருந்து சிகிச்சை ஒரு சில மாதங்களுக்குப் பின் 20 மில்லியன் உயிரணு உற்பத்தியாகி உள்ளது சோதனையின் (Test) மூலம் உறுதியாகி உள்ளது. இதுபோல பலனடைந்து வருபவர்கள் பலர். ஆண்களின் குறைபாடுகளில் மிகவும் சிக்கலானதும் பிறரிடம் உயிரணு பெறுதல் அல்லது தத்து எடுத்தல் இரண்டு மட்டுமே தீர்வு என்று கருதப்படும் இந்த கோளாறுக்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை எம்மிடம் உண்டு. 5-6 மில்லியன் உள்ளவர்கள் பலர் பல மாத்திரை, ஊசி மருந்து எடுத்தும் தற்காலிகமாக அதிகமாகி 3 மாதம் கழித்து சோதித்தால் முன் உள்ளதும் இல்லாமல் போனவர்களும் பலர் உண்டு.

இக்குறைகளை எமது 180 ஆண்டு பாரம்பரை அனுபவம் பெற்ற குரு மருந்துகளால் தீர்த்து குழந்தைபேறு அடைய உதவுகிறோம்.

40 வயதில் 15-20 நாள் நிற்காத இரத்தப் போக்கா? கருப்பை ஆபரேசன் வேண்டாம்!

40 வயது நெருங்கும் ஆயிரக்கணக்கான பெண்கள் 15-20 நாள் நிற்காத அதிகமான இரத்தப்போக்கு, இடுப்பு முறிவு போன்ற வலி, கால்கள் உளைச்சல், இரத்த சோகையினால் அவதிப்படுகிறார்கள். இவர்களுக்கு கருப்பை வீங்கி இருப்பதும் உண்டு. ஆபரேசன் ஒன்றுதான் தீர்வு என்று கூறுவதுண்டு. ஆனால் எமது சிகிச்சையின் மூலம் இது பூரணமாக குணம் பெறலாம். ஆபரேசனையும் தவிர்க்க முடியும். அதன்பின் விளைவான உடம்பு, வயிறு உப்புதல், Incision ஹெரணியா, மார்பு படபடப்பு, இடுப்பு-மூட்டு வலி, குடைச்சல், தூக்கமின்மையையும் தவிர்க்கலாம்.

ஜுலை 17-ந் தேதி டாக்டரை திருச்சி-1, ஜங்ஷன் ரோடு, திருவள்ளுவர் பஸ் நிலையம் அருகில், ஹோட்டல் அஜந்தாவில் சந்திக்கலாம். போன்: 460501.

லட்சத்தில் ஒருவகை அபூர்வ புற்று நோய் !

எமது சிகிச்சையில் குணமாகிறது !

Mrs.V. லட்சுமி (42) தமிழக அரசுத் துறை அலுவலரான இவர் 'THYMOMA' என்கிற தைமஸ் (THYMUS) சுரப்பியின் (இது நெஞ்சு எலும்புக் கூட்டின் மேல் பகுதியினுள் இருப்பது) புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டு நகரின் பல பெரிய மருத்துவமனைகளை அணுகியும் நோய் முற்றிய நிலை ஆகையால்: இதற்கு RADIATION தவிர வேறு ஒன்றுமே செய்ய முடியாது: அதிக நாட்கள் பிழைத்திருக்க முடியாது என்று கூறிவிட்டனர். புற்று நோயாளி 100-க்கு 10 பேர் என்றால் அவர்களிலும் இலட்சம் பேருக்கு ஒருவருக்கு வரக்கூடிய மிக அபூர்வமான வகை புற்று நோய் இது என்று கூறப்பட்டது. எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சைக்குப் பின் மீண்டும் C.T. Scan செய்து பார்த்ததில் புற்று வெகுவாக கரைந்திருப்பது உறுதி ஆகி உள்ளது. டாக்டர்களே வியப்புத் தெரிவித்து உள்ளனர்!

புற்று நோய் என்றாலே தீராத நோய் என்று உடனே முடிவு கட்ட வேண்டாம்! தகுந்த சமயத்தில் எமது குரு மருந்து சிகிச்சை மூலம் குணம் பெற முடியும்!

கருப்பை புற்று

Mrs. சிரங்கம்மாள் (வயது 56) காமனாம்பட்டி, திருச்சி-13. இவருக்கு கருப்பையில் புற்று நோய் ஏற்பட்டு இரத்தம், சீழ் ஒழுக்குடன் மிகவும் துன்பப்பட்டு வந்தார். எமது குரு மருந்து சிகிச்சையில் குணமடைந்து 5 மாதமாக நலமுடன் இருக்கிறார். எந்த வயதிலும் நீடித்த வெள்ளைபோக்கு, கருப்பை புண்கள் (Cervical Erosion, Cervicities) பலருக்கு புற்று நோயாக மாறி விடுகிறது. இதில் பெண்கள் அலட்சியம் கூடாது. கருப்பை மார்பக புற்று, மூளை கட்டிகள் இரத்தப் புற்று (Leukemia), தொண்டை, கன்னம், கல்லீரல், இரைப்பை, தைராய்டு & அக்குள் சுரப்பி, மலக்குடல் புற்று உள்பட எல்லா புற்று நோய்களுக்கும் சிகிச்சை அளிக்கிறோம். 20-40 நாளில் குத்தல்-வலி நின்று கட்டிகள் சுருங்கி முன்னேற்றம் தெரிவதை உணரலாம்!

பெண்கள் மார்பக கட்டி

பெண்கள் மார்பகத்தில் குத்தல், வலியுடனோ வலி இல்லாமலோ ஒருவித கட்டி (Fibro Adenoma) வருவதுண்டு. இதற்கு நவீன மருத்துவத்தில் இதுவரை மருந்து இல்லை. பலமுறை ஆபரேஷன் செய்த பின்பும் கட்டி வளர்ந்ததால் பலர் எம்மிடம் சிகிச்சை பெறுகிறார்கள். பலர் ஆண்டுக் கணக்கில் வேறு மருந்து சாப்பிட்டும் குணமில்லை என்று வருகிறார்கள். எமது 4 மாத குரு மருந்து சிகிச்சையில் இது குணம் தெரிவதை காணலாம். பயத்துடன் நாட்களை கடத்த வேண்டாம்.



Dr. S. JEYARAM,
M.D. (A.M.), RMP, M.A., M.A.,

நவோதயா சித்தர் மருத்துவமனை

20, ஆற்காடு ரோடு (மாடியில்)
கோடம்பாக்கம், சென்னை - 600 024.
(லிபர்டி பஸ் ஸ்டாப் / சேகர் எம்போரியம் அருகில்)
போன் : 044-4810752 / 044-4982258 (வீடு)

பெண் மருத்துவர் உண்டு. முன்பதிவு பெற்று வரவும்.

ஆலோசனை நேரம் : காலை 10 முதல் 2 மணி வரை, மாலை 4 முதல் 8.30 மணி வரை, ஞாயிறு விடுமுறை

படுத்துவதாலும் விரல்களும் விரல் நகங்களும் காய்ந்து அழகற்று தோற்றமளிக்கும். விரல்களையும் விரல் நகங்களையும் குழந்தைகளுக்காக உபயோகப்படுத்தும் பேபி ஆயில் கொண்டு தினசரி மசாஜ் செய்து வந்தால் விரல்களும், விரல் நகங்களும் 'பளபள'ப்பாகப் பெறும். இதுமாதிரி பேபி-ஆயிலை உதடுகளுக்கும் தடவி வந்தால் உதடுகள் பளபளப்பாகவும், கவர்ச்சியாகவும் ஈரமும் மினுமினுப்புமாக இருக்கும்.

முழங்கை, முன்கைப்பகுதிகள் அதிக சுருக்கங்களுடனும் காய்ந்தும் இருந்தால் இரவில் படுக்கச் செல்லுமுன் அந்த இடங்களில் தடவிக் கொண்டால் மென்மையாகவும் எண்ணைப் பசையுடனும் மறுநாள் காலை அழகாக இருக்கும்.

கால்கள், குதிகால்கள் கடினமாகவும், வெடிப்புற்றும் இருந்தால் சோப்பை தண்ணீரில் கரைத்து பிரஷ்ஷால் அழுத்தமாக தேய்த்து விடவும். பிறகு ஈரம் போகாது வைத்துவிட்டு அங்கு விளக்கெண்ணையை தடவி மசாஜ் செய்து வந்தால் கால்கள் அழகு மிளிர காணப்படும்.

வெயிலினாலும் தூசியினாலும் பாதிக்கப்பட்டு கருத்துப் போகின்ற பொழுது சருமம் தங்கள் அழகை இழந்து விடும். அதை மீட்க ஒரு பாத்திரத்தில் கொதிக்கும் நீரை எடுத்துக் கொண்டு கனத்த துணியை தலையில் போர்த்தி ஆவி பிடிக்கவும். பிறகு ஏதேனும் ஒரு க்ளீன்சரை முகம் முழுவதும் தடவி பஞ்சால் தேய்த்து விடவும். பின்னர் கொஞ்சம் ஆலிவ் எண்ணெய், எலுமிச்சை சாறு கலந்து சருமத்தின் மீது நன்றாக படும்படி ஆழமாகவும் அழுத்தமாகவும் தேய்த்து விடவும். சிறிது நேரம் கழித்து முகத்தை பஞ்சால் துடைத்துவிட்டு ஐஸ் கட்டிகளை ஒரு துணியில் வைத்து பொதிந்து அங்கு ஒத்தடம் கொடுக்கவும். சில நாட்களில் முக சருமம் பட்டு போன்று மிருதுவாகி விடும்.

உலர்ந்த சருமம் எரிச்சலை கொடுக்கும். இதற்குக் குறைந்தது ஒருமாத காலத்துக்கு தினசரி ஒரு டீஸ்பூன் மீன் எண்ணையை சாப்பிட்டு வந்தால் சருமம் மிருதுவாகும். கைமூட்டு, குதிகால் ஆகிய இடங்களில் 'சொர சொர'ப்பு இருந்தால் அந்த இடங்களில் கடுகு எண்ணையையும் உப்பையும் சேர்த்துத் தடவி வந்தால் சொர சொரப்பு நீங்கி மென்மையாகி விடும்.

குளிக்கும் தண்ணீரில் மணமான கொலோன், ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவற்றை சிறிது கலந்து குளித்து வந்தால் சருமம் மிருதுவாகவும் அழகாகவும் இருக்கும்.

— சந்தோஷ்

மல்டி பர்பஸ் பொடி

ஏதோ, புதுவகைப் பொடியோ என நினைக்காதீர்கள். எல்லோர் வீடுகளிலும், எப்பொழுதும் இருக்கும் ரசப்பொடிதான். எப்படி பலரூபங்களை எடுக்கிறது எனப் பாருங்களேன். முதலில் 3 பங்கு தனியா, 1 பங்கு து. பருப்பு, 1 பங்கு மிளகு, 1 பங்கு மிளகாய் வற்றல், ½ பங்கு சீரகம், சிறிது மஞ்சள் சேர்த்து நைஸாக இல்லாமல் சிறிது நறநறவென அரைத்துக் கொள்ளுங்கள். இது வழக்கமான ரசப் பொடி. ரசம் தவிர இதனை வேறு எவ்வெவ்வாறு உபயோகிக்கலாமெனப் பார்க்கலாம்.

இட்லி மிளகாய்ப் பொடி தீர்ந்து விட்டால் கவலை வேண்டாம். இந்த ரசப் பொடியை எடுத்துக் கொண்டு, தேவையான உப்பு சேர்த்து, நல்லெண்ணெயை லேசாகச் சுடவைத்துப் பொடியில் கலந்து பரிமாறினால் வந்திருக்கும் விருந்தாளிகள் கட்டாயமாக இதன் "ரெஸிபி"யைக் கேட்பார்கள்.

வழக்கமாகச் செய்யும் கத்திரிக்காய் பொடி தூவிய கறிக்குப் பதிலாக இந்த முறையில் செய்யுங்களேன். கத்திரிக்காயை நீளவாக்கில் மெலிதாக நறுக்கிக் கொண்டு, வழக்கத்தை விடச் சிறிது கூடுதலாக வாணலியில் எண்ணெய் ஊற்றி சீரகம் தாளித்துக் காயைப் போட்டு சிறிது வதக்கிய பின் தேவையான ரசப்பொடி, மாங்காய்ப்பொடி, சிறிது கடலைமாவு, உப்பு, மஞ்சள் தூள் சேர்த்து எண்ணெய் பிரியும் வரை வதக்கவும். சுலபமாகவும் வித்யாசமாகவும் இருக்கும்.

பூரி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ள அவசர சப்ஜி வேண்டுமா? பொடியாக நறுக்கிய வெங்காயம், கேரட், உருளைக் கிழங்கு பட்டாணி, தக்காளி இவைகளை கடுகு, சீரகம் தாளித்து லேசாக வதக்கிப் பின் காரத்திற்குத் தேவையான ரசப்பொடி, சிறிது தனியாப் பொடி, கரம்மசாலாப் பொடி, உப்பு சேர்த்து மேலும் சிறிது வதக்கிப் பின் தண்ணீர் ஊற்றி வேக வைக்கவும். கூட்டுப் பதத்திற்கு இருக்க வேண்டும். இறக்குவதற்கு முன் ½ கப் பாலில் ½ டீஸ்பூன் கடலை மாவு கரைத்து ஊற்றிக் கொதி வந்த பின் கொத்துமல்லி தூவி இறக்கினால் சூப்பர் 'சப்ஜி' ரெடி. மசாலா அரைத்துச் சிரமப்பட வேண்டாம்.

ஸ்கூலிலிருந்து திரும்பும் குழந்தைகளுக்கு வித்யாசமாகப் 'பானி பூரி' செய்து கொடுங்களேன். 1½ கப் தண்ணீரில் 3 (அ) 4 தக்காளியை நன்கு கசக்கி விட்டு, ½ டீஸ்பூன் ரசப்பொடி, உப்பு, சிறிது சீனி, கரம் மசாலா சிறிது சேர்த்து நன்கு கொதிக்க வைத்துக் கொத்துமல்லி தூவி இறக்கவும். புளிப்பு, உப்பு, காரம், இனிப்பு எல்லாம் கலந்து தீர்மானமாக இருக்க வேண்டும். வழக்கமான பூரியை, சிறியதாகப் (ஒரு ரூபாய் நாணயம் சைஸ்) பொரித்து வைத்துக் கொண்டு, அதன் நடுவில் விரலால் துளை போட்டுக் காலையில் செய்து மிச்சமான பொரியல் இருந்தால் சிறிது தூவிப் பின், செய்து வைத்திருக்கும் புளிச்சாறைக் கொஞ்சம் ஊற்றிக் குழந்தைகளுக்குத் திடீர் பானிப் பூரியாகச் செய்து கொடுங்களேன்.

இன்னும் உங்கள் கற்பனைக்கேற்றவாறு வெவ்வேறு விதமாகவும் உபயோகப்படுத்திக் கொண்டே போகலாம்.

— அஞ்சனா ரங்கநாதன்

ஒரு பெண் கருத்தரித்தவுடன் குழந்தைப் பேறு பற்றி பல சந்தேகங்கள், பிரசவம் பற்றிய பயம் தோன்றிவிடுகிறது. சில மூட நம்பிக்கைகள், அலட்சிய மனப்பான்மை, குழந்தைப் பேறு பற்றிய பொது அறிவு இல்லாமை தாய்க்கும் குழந்தைக்கும் ஆபத்தை விளைவித்து விடுகிறது. பிரசவ கால சந்தேகங்களுக்கு ஈரோடு முனிசிபல் காலனியில் சின்ன முத்து வீதியில் 'அருண்' மருத்துவமனை நடத்திவரும் (போன் : 221005) டாக்டர் பூங்கோதை அருள்மொழி இங்கு பதிலளிக்கிறார்....



? சரியான முறையில் கணக்கிடப்பட்ட பிரசவ தேதியில் குழந்தை பிறக்க வேண்டுமா? அல்லது பிரசவிக்கப்பட வேண்டுமா?

உத்தேசமான பிரசவ நாட்களுக்கு ஒரு வாரம் முன் பின்னாக பிரசவம் ஆகலாம். தாயின் உடல் நிலை ஆரோக்கியமாக இருக்கும் போதும், குழந்தையும் கருப்பையில் அதற்கு உகந்த சூழ்நிலையில் இருக்கும் போதும் (அல்ட்ரா சவுண்ட் ஸ்கேன் மூலம் இதைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்). சரியாக கணக்கிடப்பட்ட பிரசவ தேதிக்குப் பிறகு 14 நாட்கள் வரை காத்திருக்கலாம்.

? அவ்வாறு காத்திருந்த பின்னர் குழந்தையை சிசேரியன் ஆப்ரேஷன் செய்துதான் எடுக்க வேண்டுமா?

இயற்கையாக பிரசவ வலி தோன்றவில்லை எனில் வலி உண்டாக மருந்துகளைக் குறிப்பிட்ட அளவில் குளுக்கோஸ் ட்ரிப் மூலம் செலுத்தி வலியை உண்டாக்கலாம். இவ்வாறு வலி உண்டாகும் போது, கருப்பை வாய் நன்கு விரி வடைந்தும், குழந்தையின் தலை கீழிறங்கி வரும் போதும், சுகப்பிரசவம் உண்டாகும். மேற்கூறிய சிகிச்சை மூலம் பிரசவ வலி உண்டாகாமல் போனாலும்,

கர்ப்ப காலத்தில்...

? மாத விலக்கான தேதியிலிருந்து பிரசவ நாளை எவ்வாறு கணக்கிடுவது?

மாத விலக்கு 28 முதல் 30 நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஆகும். சமயத்தில், விலக்கு ஆன முதல் தேதியுடன் 7 நாட்களை கூட்டி, வரும் தேதியுடன் 9 முழு மாதங்களை சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணம் : கடைசியாக விலக்கான தேதி : 10.1.97

உத்தேசமான பிரசவ நாள் : 17.10.97.

? குறை பிரசவம் என்றால் என்ன?

கருவிலிருக்கும் குழந்தை 28 வாரங்களுக்குப் பின்பு 40 வார கால வளர்ச்சியடைவதற்கு முன்பே உயிருடன் பிரசவமாவதையே குறைப் பிரசவம் என்கிறோம். பொதுவாக இவ்வாறு பிறக்கும் குழந்தை, எடை மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்ததாக இருக்கும்.

குழந்தையின் தலை கீழிறங்கி வராமல் போனாலும், கருப்பையின் வாய் நன்கு விரி வடையாமல் இருந்தாலும், குழந்தையின் இருதயத்துடிப்பில் மாற்றம் உண்டானாலும் சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்துதான் குழந்தையை எடுக்க வேண்டும்.

? கருவுற்ற பெண் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு எப்போது செல்ல வேண்டும்?

மாதம் ஒருமுறை விலக்காகும் பெண்கள் எதிர்பார்த்த தேதிக்கு மேல் 15 நாட்களைக்

கடக்கும் போது மருத்துவரை அணுகி கர்ப்பத்தை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். கருவுற்ற முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் அதிகமான வாந்தி, தலைசுற்றல், முதலியவற்றிற்கு மருத்துவ ஆலோசனைப்படி தாராளமாக மருந்து உட்கொள்ளலாம். இதனால் கரு எந்த வகையிலும் பாதிக்கப்படாது. அதை விடுத்து, சுய வைத்தியம் செய்து கொள்வது கருவையும், தாயின் நலத்தையும் பாதிக்கும்.

? கர்ப்பிணிகளுக்கு இரத்தப் பரிசோதனை எந்த வகையில் அவசியமாகிறது?

இரத்த சோகை, நீரழிவு நோய், பால்வினை நோய் ஆகியனவற்றையும், இரத்தத்தின் க்ரூப் மற்றும் Rh Type- பற்றித் தெரிந்து கொள்ள இரத்தப் பரிசோதனை அவசியமாகிறது.

? சில கர்ப்பிணிகளுக்கு உதிரப் போக்கு உண்டாவது ஏன்?

தானாகவே கருக்கலையும் தன்மையில் இருத்தல், கரு வளர்ச்சி நின்று போதல், முத்துப் பிள்ளை தரித்தல், கருப்பைக்கு வெளியே கரு உண்டாகி இருத்தல் போன்ற சில முக்கிய காரணங்களால் முதல் மூன்று காலங்களில் உதிரப் போக்கு உண்டாகலாம்.

கர்ப்ப காலத்தின் பின் பகுதியில், கருப்பையில் இருக்கும் நஞ்சு வழக்கத்திற்கு மாறாக கீழ்ப்புறமாக அமைந்து கருப்பையின் வாயருகில் இருந்தாலும், கருப்பையின் உள்ளேயே தாமாகவே நஞ்சு பிரிந்தாலும், உதிரப் போக்கு உண்டாகும். இது போன்ற கட்டங்களில் மருத்துவரை உடனடியாக அணுகி தக்க ஆலோசனையும், சிகிச்சையும் பெற வேண்டும்.

? கருவுற்ற சில பெண்களுக்கு வயிற்றில் வலி உண்டாகக் காரணங்கள் யாவை?

கரு கலைந்து போகுதல், கருப்பையை விட்டு கரு வெளியே உண்டாதல், முத்துப் பிள்ளை தரித்தல், கருப்பைக்கு உள்ளேயே நஞ்சு பிரிதல், குறைப் பிரசவம் உண்டாதல் ஆகியவற்றாலும், சிறு நீரக உறுப்புகளை தாக்கும் வியாதிகள், ஜீரணக் கோளாறுகள், ஒட்டுக் குடலில் சீழ் உண்டாகுதல், கல்லீரலைத் தாக்கும் நோய்கள் ஆகியவற்றாலும் வயிற்றில் வலி உண்டாகலாம். இது தவிர சண்டி வலி அல்லது நச்சு வலியாலும் வயிற்று வலி ஏற்படலாம். மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் வலிக்கு உண்டான உண்மையான காரணத்தை வகைப்படுத்திக் கொள்ள முடியும்.

? டாக்டர்கள் தரும் டானிக் குழந்தையை பெரிதாக்கிவிடும் என்பது உண்மையா?

இல்லை. டானிக்குகள் தாயின் ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமே தரப்படுபவை. இவை குழந்தையின் எடையை அதிகரிப்பது இல்லை.

? வழக்கமான முறைப்படுத்தப்பட்ட ஆலோசனையன்றி எந்தக் கட்டங்களில் மருத்துவரை உடனடியாக அணுக வேண்டும்?

உதிரப் போக்கு, மேல் வயிறு அல்லது அடி வயிற்றில் உண்டாகும் வலி, கைகால், முகம் வீக்கம் உண்டாதல், கண்பார்வை மங்குதல், காய்ச்சல், கடுமையான தலைவலி மற்றும் வாந்தி உண்டாதல், வலியுடன் கூடிய நீர்ப் போக்கு, பிறப்பு உறுப்பிலிருந்து நீர் கசிதல், கருவில் இருக்கும் குழந்தை குறைவான அல்லது அதிகமான அசைவுகளைத் தருதல், இவை இருந்தால், உடனடியாக மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

? கருவுற்ற பெண்களின் எடை எந்த அளவு கூட வேண்டும்?

சராசரியாக நல்ல ஆரோக்கியமான கர்ப்பிணி பெண் பேறு காலத்தில் 10 முதல் 12 கி. கிராம் வரை எடை அதிகரிக்கலாம். திடீரென்று எடை அதிகரித்தல், இரத்த அழுத்த நோயின் அறிகுறியாக இருக்கலாம்.

? ஸ்கேன் டெஸ்ட் செய்து கொள்வது அவசியமா? எவ்வெப்போது செய்து கொள்ள வேண்டும்?

ஸ்கேன் செய்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். மேலை நாடுகளில் பேறு காலத்தில் இரண்டு முறை ஸ்கேன் செய்யப்படுகிறது. 16 முதல் 18 வாரங்களுக்கு ஒரு முறையும், 36 வாரங்களுக்கு மேற்பட்டு ஒரு முறையும் செய்து கொள்வது நலம். ஸ்கேன் செய்து கொள்வதால் கருவிற்கு எந்த பாதிப்பும் இல்லை.

? முதலில் சிசேரியன் என்றால் அடுத்தடுத்தும் சிசேரியன்தானா?

தாயின் இடுப்பெலும்பு குறுகி, அதனால் குழந்தை வரும் பாதை சிறுத்துப் போயிருந்தால் முதலில் சிசேரியன் முற்றிலும் சிசேரியன் என்பது சரியே. தாய் சேய் நலத்திற்காக பல்வேறு காரணங்களினால் இரண்டாவது முறையும் பொதுவாக சிசேரியன் செய்ய வேண்டியதாகத் தான் இருக்கும்.

? பிரசவத்திற்குப் பின் 'காப்பர் டி' எப்போது பொருத்தலாம்?

சுகப்பிரசவம் ஆன ஆறாவது வாரத்திலும், சிசேரியன் ஆபரேஷன் செய்து மூன்று மாதம் கழித்தும் 'காப்பர் டி' பொருத்திக் கொள்ளலாம்.

பேட்டி : **கன்யா**

துணி உலர்த்தும் கொடிக்கம்பி திடீரென நடுவில் அறுந்துவிட்டது. 'கேஸ் கட்'டை எடுத்து இரு துண்டுகளுக்கும் நடுவில் வைத்து முனைகளை கட்டி விட்டேன்.

— கி. மஞ்சுளா



தோட்டப் பிரியர்களுக்கு..

ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு கோவைக்குச் சென்றிருந்த பொழுது ரேஸ் கோர்ஸில் உள்ள கெஸ்ட் ஹவுஸில் தங்கியிருந்தோம். சுற்றிலும் நிறைய மரங்களுடன் கூடிய இடம். சாயந்திரம் ஜன்னல் வழியாக மரங்கள் பூக்கள் அவற்றில் வந்தமரும் பறவைகளைப் பார்ப்பது என்பது எனக்குப் பிடித்த பொழுது போக்கு. அங்கிருந்த சிறிய மரத்தில் (6 அடி உயரம்தான் இருக்கும்) ஒரு காக்கை வந்து எதையோ கொத்தித் தின்றது. அருகில் சென்று பார்த்தால் சிறிய சுண்டைக்காய் அளவுள்ள கருப்புப் பழங்கள் இருந்தன. அங்குள்ள "மாலி" என்ற தோட்டக்காரரிடம் அந்த மரம் பற்றி விசாரித்தேன். அவருக்குப் பெயர் கூடத் தெரியாது என்று கூறிவிட்டார்.



ஒரு வாரம் முன்பு ஒரு திருமணத்திற்காக மறுபடியும் கோவை சென்று அதே கெஸ்ட் ஹவுஸில் தங்கினோம். எப்பொழுதும் போல் மாலையில் ஜன்னல் வழியாக மரம் செடி கொடிகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தேன். ஜன்னலுக்கு நேர் எதிரே உள்ள அந்த சிறிய மரத்தில் அதே காக்கை பழத்தைத் தின்று கொண்டிருந்தது.

'என்னடா இந்த மரத்தில் முன்பு பார்த்த பொழுதும் இவ்வாறு ஒரே ஒரு காக்கை பழத்தைக் கொத்திக் கொண்டிருந்தது. ஒரு மாதம் கழித்து இப்பொழுது பார்க்கிறோம். இப்பொழுதும் அதே மாதிரி ஒரு காக்கை மட்டும் பழத்தைக் கொத்திக் கொண்டிருக்கிறதே. சாதாரணமாக காக்கை இரண்டாக உட்கார்ந்திருக்கும். இல்லாவிட்டால் கூட்டமாக இருக்கும். என்ன அதிசயமாக ஒன்று மட்டும் பழத்தைத் தாவித் தாவிக் கொத்துகிறதே'

என்று எண்ணி சற்று கவனமாகப் பார்த்தேன். அப்பொழுதுதான் அந்தப் பறவையின் அலகு காக்கையின் அலகு போலல்லாமல் நீட்டத்தில் குறைவாகவும் வெள்ளையாகவும்



பாகற்காய்கள் மலிவாகக் கிடைக்கும் போது, முழுதாக நடுவில் மட்டும் நான்கு பக்கமும் கீறி கொட்டைகளை மட்டும் எடுத்துவிட்டு, கொஞ்சம் புளி, உப்பு, சில பச்சை மிளகாய்களை சேர்த்து ¾ பதமாக வேக வைத்து, நன்றாகக் காயவைத்து எடுத்து வைத்துக் கொண்டால் வருடம் முழுவதும் சாம்பாரில் போட்டோ, வறுத்தோ சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். இது ராமகிருஷ்ணா மிஷின் ஹாஸ்டலில் செய்யும் முறையாகும்.

— கமிலா நந்தகுமார்



இருப்பது தெரிந்தது. பின்பு சற்று உற்று கவனித்ததில் வால்பகுதி இறகு நீண்டு இருப்பது தெரிந்தது. அந்தப் பறவை பழம் கொத்தித் தின்ற அந்த ஒரு நிமிடத்தில் இவற்றைத்தான் என்னால் உணர்ந்து கொள்ள முடிந்தது.

அந்தப் பறவையின் பெயரைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று மனத்தில் இடைவிடாது இருந்த எண்ணத்தில் என் அம்மா நான் சிறிய குழந்தையாக இருந்த பொழுது சொன்னது நினைவுக்கு வந்தது. அழகான ஆடலுக்கு மயிலையும், அழகான பாடலுக்குக் குயிலையும் ஒப்பிடுவார்கள். மயிலை முருகன் கோவில்களில் பார்த்திருக்கிறேன். குயிலைப் பற்றி என் அம்மா சொல்லத்தான் கேட்டிருக்கிறேன். குயில் காக்கையைவிட சிறிது நீளமாகவும் ஒல்லியாகவும், வால் நீண்டும் கரு நீல வண்ணத்திலும் இருக்கும் என்று சொல்லி யிருக்கிறார்கள். அதை வைத்து அன்று நான் பார்த்த பறவை குயில்தான் என்பதைத் தெரிந்து கொண்டேன். மனத்திற்குள் ஏகப்பட்ட சந்தோஷம். குழந்தையிலிருந்தே இருந்த ஆசை நிறைவேறிய சந்தோஷம். ஆனால் ஒரு நிமிடம்தானே பார்க்க முடிந்தது என்ற ஏக்கம். எனக்குத் தெரிந்து எந்தப் பறவை காட்சியகங்களிலும் குயில் இருப்பதாகத் தெரியவில்லை.

எதற்கு இதை எழுதுகிறேன் என்றால் நம்முடனேயே வாழும் பறவையைப் பற்றித் தெரியவில்லை. நம்மிடத்திலேயே இருக்கும் மரத்தைப் பற்றி நமக்கும் தெரியவில்லையே அதை வளர்ப்பதையே தொழிலாகக் கொண்ட தோட்டக்காரர்களுக்கும் தெரியவில்லை.

குயிலைப் பார்த்து விட்டேன். அதன் பாட்டை சிட்டி பாபுவின் வீணை இசையில் வரும் குயில் பாட்டில்தான் கேட்டிருக்கிறேன்.

இங்கு குயிலைப் பற்றின என் அம்மா சொன்ன விஷயத்தையும் சொல்ல விரும்புகிறேன். குயிலுக்கு முட்டையிட்டு அதை அடைகாக்கத் தெரியாதாம். அதனால் அது காக்கைக் கூட்டில் சென்று முட்டையிட்டு விட்டு வந்து விடுமாம். காக்கை தன் முட்டையென்று நினைத்து அடைகாத்து குஞ்சு பொரித்து விடுமாம். பின்பு உணவு கொடுத்து பெரியதாகியவுடன் தன்னைப் போல் "கா கா" என்று கத்தத் தெரியாத பொழுது கொத்தி வெளியே விரட்டி விடுமாம். இந்த நிலையில் குயில் நன்றாக சிறகு முளைத்து வளர்ந்து விடுவதால் தானே பறந்து சென்று பிழைத்துக் கொள்ளுமாம். டிஸ்கவரி சேனலில் வரும் ஆமையின் வாழ்க்கை போல் இருக்கின்றதல்லவா?

"என் அம்மா சொன்னார்கள்" என்று எழுதும் நான் நடுத்தர வயதுக்காரி. என் பெண், பிள்ளை இருவருக்கும் சமீபத்தில் திருமணம் நடந்தது. அடுத்த வருடம் இரண்டு பேரக் குழந்தைகள் பிறந்து விடுவார்கள். எனக்கு இப்பொழுதுதான் குயிலைப் பார்க்க முடிந்தது.

குயிலுக்குப் பிரியமான பழங்களைத் தரும் அந்த மரத்தின் பெயரையும் அதை விளைவிக்கும் முறையையும் எப்படியோ தெரிந்து கொண்டு என் வீட்டுத் தோட்டத்தில் நட்டுவிட வேண்டும் என்ற எண்ணம் என் மனத்தில் உறுதியாக உள்ளது.

இதைப் படிக்கும் சகோதரிகளுக்கு இந்த மரத்தைப் பற்றியோ அல்லது வேறு மரங்கள் பறவைகள் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களை தெரிந்தலோ எழுதியனுப்புங்கள். என் போன்ற இயற்கைப் பிரியர்களுக்கு உபயோகமாக இருக்கும்.

— மீனா பாலகிருஷ்ணன்

கல்யாண வேலிகள்

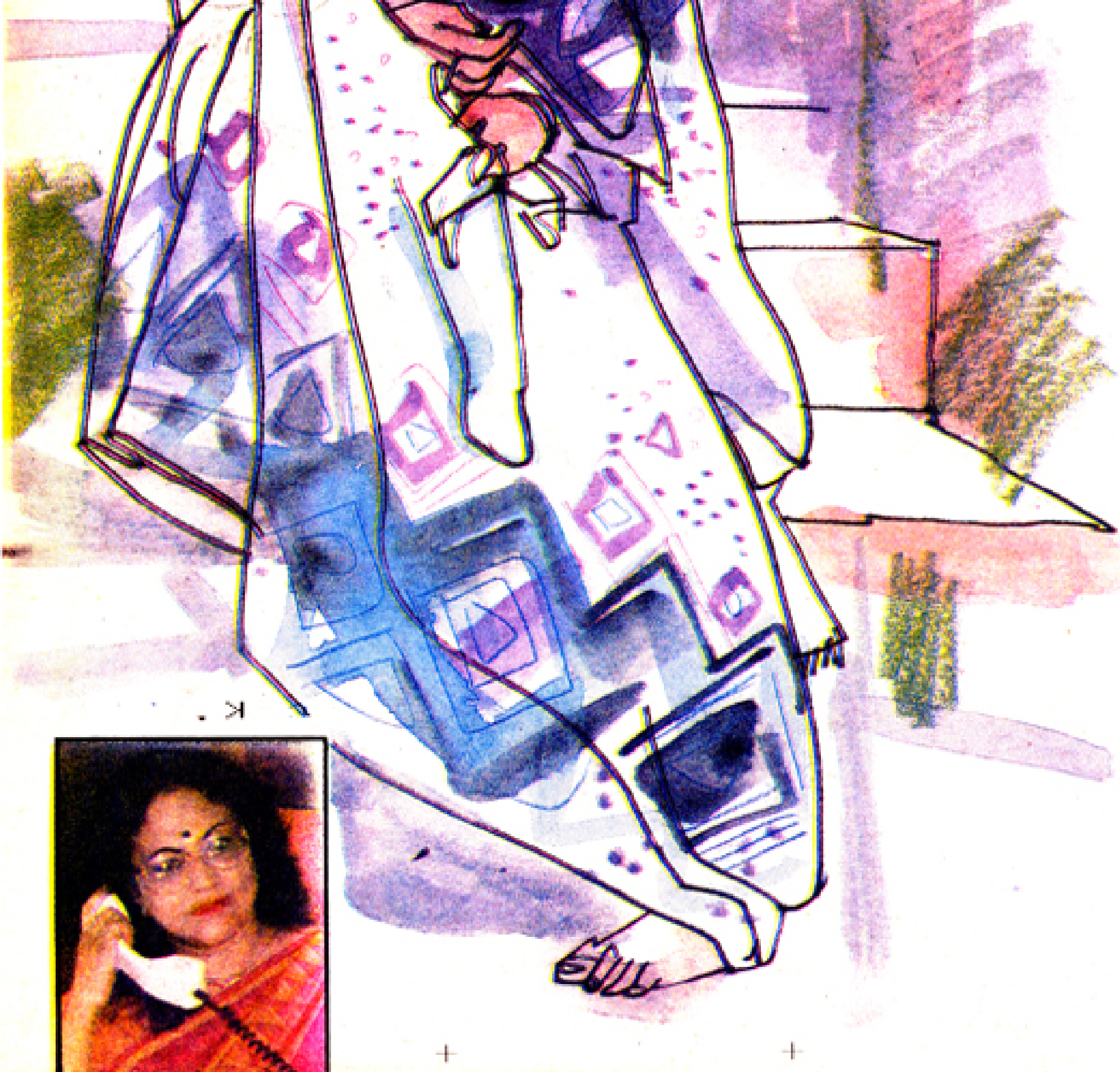
அந்த நிமிடத்தில் அவளைத் தாக்கிய உணர்வுகள் இரண்டுதான் - தனிமை, பயம். அவ்வளவு பெரிய ஹாலில், உள்ளேயும், வெளியேயு மாக நெருக்கும் ஜன நெரிசலில் தனிமை அவள் நெஞ்சை முறுக்கிப் பிழிந்தது. கை, கால் வலுவிழந்து. செயலிழந்து. இந்த நிமிடமே தான் சரிந்து விழுந்துவிடுவோமா என்ற பயம். அப்படி விழுந்தால் கை கொடுக்கவோ, தூக்கவோ யாருமே இருக்க மாட்டார்கள் என்று பயம். கை, கால் அகன்று முகம் பதறி அவள் கேலிக் கூத்தாய் விழுந்து கிடப்பாள். அவளிடம் எழக் கூடத் திராணியில்லை. இந்த முப்பது வய துடன் வாழ்க்கை முடிந்து விடக் கூடாதா? இத் தனை அவலப்பட்ட பிறகும் இந்தப் பயணம் தொடர ஏதாவது அவசியம் இருக்கிறதா?

இருக்கிறதே.. இரண்டரை வயதில் உலகமே புரியா... சிரித்து மகிழும் அந்தப் பெ... குழந்தை.. அவன் வளர்ந்து என்னைப் போல் அவலப்பட்டுப் போகாமலிருக்க வேண்டுமென் றால், நான் வாழ்ந்துதானே ஆக வேண்டும். இந்தக் குழந்தையே ஆணாக இருந்திருந்தால் ரமேஷ் இவ்வளவு சுலபமாக விட்டுக் கொடுத் திருப்பானா.. "அந்தப் பொட்டையை நீயே வச் சுக்கோ.. ஏதாவது காசு வேணும்னா கேளு தர் றேன்..." தன் குழந்தையைச் சந்திப்பதற்கான விஸிடிங் ரைட்ஸ் கூடக் கேட்கவில்லை.

"திரு ரமேஷ் அவர்கள் பல்வேறு காரணங் களால் திருமதி சீதா அவர்களுடன் வாழ விரும் பாததாலும், கடந்த ஓராண்டு ஜுடிஷியல் ஸெபரேஷன் அவர் முடிவில் எந்த மாற்றத்தை யும் ஏற்படுத்தாததாலும், திருமதி சீதா அவர்கள் இந்த முடிவை எதிர்க்காததாலும், திரு ரமேஷ் திருமதி சீதா இருவருக்கும் இந்த கோர்ட் விவா கரத்து வழங்குகிறது. இவர்களது இரண்டரை வயதுக் குழந்தை தீபா தன் நாச்சுரல் கார்டிய னான தாயுடன் வசிப்பார். இவர்கள் இருவருக் குமான ஒன் டைம் ஸெட்டில்மென்டாக திரு ரமேஷ் ஒரு லட்ச ரூபாய் அளிக்க வேண்டும் என்று இந்த கோர்ட் முடிவு அளிக்கிறது." நீதிபதி பேசிய ஒவ்வொரு வார்த்தையும் ஆணி யாக மனதில் இறங்கியிருந்தது.

இரண்டாண்டுகளுக்கு முன் வரை அவள் கோர்ட் என்பதை சினிமாவில் மட்டுமே பார்த் திருந்தாள். சென்ற முறை வந்தபோது "வந்து தொலை, ஸ்கூட்டரிலே ஏறு" என்று ரமேஷ்





அழைத்து வந்தான். குடும்ப நீதிமன்றத்தில் "இந்தப் பிரிவுக்கு அடிப்படையே இல்லையே... சேர்ந்து வாழ முயற்சி செய்யக் கூடாதா" என்று அறிவுரை செய்தார்கள். "எனக்கு இவளைப் பிடிக்கலை, இந்த மூஞ்சியைப் பார்த்தாலே குமட்டிட்டு வர்றது என்பதைத் தவிர வேறு என்ன காரணம் வேண்டும்?" என்று சீறினான். தினம், தினம் இதைப் போலப் பல பேரைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் அவர்களுக்கும் வேறு வேலையில்லையா. "ஏம்மா, அந்த ஆளு சரியில்லை என்று தெரிஞ்சதுமே, டைப் ரைடிங், ஷார்ட் ஹாண்ட் என்று ஏதாவது படித்து வேலை தேடிக் கொண்டிருக்க மாட்டாயோ" என்று அனுதாபத்துடன் கேட்டார்கள். "எப்படிங்க, அவர் எதுக்குமே அனுமதிக்க வில்லையே" என்று பரிதாபமாக அவள் பதிலளித்தாள்.

இந்த எட்டு வருட வாழ்க்கையில் அவள் கண்டது என்ன, அனுபவித்தது என்ன? பெண்ணாய்ப் பிறந்தவள் கனவுகளையும், கற்பனைகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது என்று அம்மா கண்டிப்பாகக் கூறியிருந்தாள். அனுபவம் பேசியது அங்கே... பத்தொன்பது வயதில் இரண்டு பெண்களுடன் பொட்டிழந்தவள். அந்த வயதிலிருந்து காலில் செருப்பணியாமல், ஆபரணம் அத்தனையும் களைந்து, மூளியாய் வெள்ளைப் புடைவையுடன் நெருப்பாய் வாழ்ந்து தன் உடல் உழைப்பை பிறர் வாழ, மூலதனமாக்கியதால் பெற்றவரும், மாமனாரும் ஆளுக்குக் கொஞ்சம் பணமும் ஒரு ஓட்டு வீடும் எழுதி வைத்தனர். பணம் கரைவதற்குள் இரண்டு பெண்களையும் அவசர, அவசரமாகக்

உஷா சுப்ரமண்யம்

களை ஏற்றும் மிகப் பெரிய கடமை அவளுக் கிருந்தது. ஸீதாவுக்கு அமைந்தது போல் எல்லாம் சரியாக அமைந்திருக்கலாம். இவள் தலைவிதி இப்படி...

நாக்கு வரண்டது. உடம்பு துவண்டது. நடை தளர்ந்தது. "எனக்குப் பலமில்லை. இனி மேல் வாழ்க்கையைச் சந்திக்கப் பலமில்லை. கைப்பிடியைப் பிடித்துக் கொண்டு சரிந்து தரையில் உட்கார்ந்தாள்.

"ஏய்... உன் சாமான் ஏதாவது பாக்கி இருந்தா வீட்டிலே வந்து எடுத்துக்க..." அந்த அதட்டும் குரல் வழக்கமாக ஏற்படுத்தும் படபடப்புடன் எழுந்து நின்றாள். தலைமட்டும் அசைந்தது. சே... இவன் இனிமேல் எனக்குப் புருஷன் இல்லை. இந்தத் திமிர்க்குரல் கேட்டு நான் திடுக்கிட்டு எழ வேண்டாம். பார்வை மட்டும் அவனைத் தொடர்ந்தது. அவன் நடையிலேயே ஒரு குதூகலம்— விடுதலை உணர்வு. முதுகுதான் தெரிந்தது. ஆனால் அவளுக்குத் தெரியும் அவன் உதடு கூட்டி 'விசில்' அடித்துக் கொண்டிருப்பான் என்று. அது அவன் விரும்பியதை அடைந்தவுடன் வெற்றி கொண்டாடும் விதம். "சீ... மனுஷனாடா நீ" என்று குரலெடுத்துக் கத்த வேண்டும் போலிருந்தது.

"ஆண்பிள்ளையைப் போய் மரியாதையில்லாமல் பேசாதே" என்று தேற்றுக் கூட அம்மா திட்டினாள். "நாம பொம்பளையாப் பொறந் துட்டோம். பொறுத்துத்தான் போகணும்" இது அம்மா முடிவு. "பொறுத்துக்கிட்டுத் தானே எட்டு வருஷம் வாழ்ந்தேன். இப்ப வீட்டை விட்டு வெளியே தள்ளிக் கதவைச் சாத்தின பிறகு என்ன செய்யணுங்கறே.. சிமெண்ணெய் ஊத்தி பத்த வெச்சுக்குட்டும்மா... எம் பொண்ணை நீ வள... நான் பொறுமையா எரிஞ்சு சாவ றேன்." அம்மா பதறிவிட்டாள்.

மகளை அணைத்துக் கொண்டு, பிள்ளைத் துணையில்லாமல் வாழுறது எவ்வளவு கஷ்டம் என்று எடுத்துக் கூறினாள். "எனக்கு மாமனார், மச்சினர், அண்ணன், தம்பின்னு ஆம்பிளை துணையிருந்ததால், உங்களை ஆளாக்க முடிஞ்சுது.. நீ என்னடி செய்வே" என்று அரற்றினாள்.

அம்மாவின் அணைப்பு அவளை நெகிழச் செய்தது. ஏனெனில், அம்மா என்றுமே தன் குழந்தைகளை அணைத்ததில்லை. எந்த விதத்திலும் அன்பை வெளிப்படுத்தியதில்லை. ஒரு கூட்டுக் குடும்பத்தில் அக்கா, தங்கைகளுக்கு வருடம் ஒருமுறையாவது பிரசவம் பார்க்கவும், உடன் பிறந்தவர் மனைவிகளைக் கண்டு பயந்து நடுங்கவும்தான் நேரமிருந்தது. மாவாட்டவும், குழந்தையை குளிப்பாட்டவும், தண்ணீர் இறைக்கவும் கூலியற்ற வேலைக்காரியாக அவள் உழைத்ததன் பலன் அவள் பெண்களுக்கு சமுதாய அந்தஸ்து கிடைத்தது. பாதுகாப்பு கிடைத்தது.

சிறு வயது முதலே தனக்கென்று எதையும் கேட்டுப் பெறும் வசதியோ, வாய்ப்போ இல்லாமலிருந்ததால் திருமண பந்தத்திலும் பெரிய எதிர் பார்ப்போ, கனவோ சீதாவுக்கு இருந்ததில்லை. ஸீதாவுக்கு மாமாதான் உறவிலேயே வரன் கொண்டு வந்தார். பையன் பள்ளிக்கூட வாத்தியார். சொற்ப சம்பளம் தான். நம்ம வசதிக்கு இதுக்கு மேல பார்க்க முடியாது என்று அம்மாவும் ஒப்புக் கொண்டாள். இரண்டு குழந்தைகளுடன் கஷ்ட ஜீவனமாக இருந்த ஸீதாவின் வாழ்க்கை திடீரென்று மாறியது. அபுதாபியில் இந்தியப் பள்ளியில் அவள் கணவருக்கு வேலை கிடைத்தது. நாலு ஆண்டுகள் ஸீதா திருச்சியில் வாழ, அவர் கொஞ்சம், கொஞ்சமாகப் பணம் சேர்த்ததுடன், உலக விவகாரங்களையும் புரிந்து கொண்டு கானடா நாட்டில் குடியேறிவிட்டார். திருமணத்துக்கு முன் பத்து வகுப்பே படித்திருந்த ஸீதா இப்போது அங்கே கல்லூரியில் சேர்ந்து மேலே படிக்கிறாள். ஸீதாவைப் பார்த்து மூன்று வருடமாகிறது. ஆனால் வித, விதமாகப் புகைப்படங்களும், விவரமான கடிதங்களும் வருகின்றது.

சீதாவுக்கு ஓரளவு வசதியான இடத்தில்

நாம் சாதாரணமாக ரவை லட்டு பிடிக்கும் போது முந்திரி, திராட்சை சேர்த்து பிடிப்பது வழக்கம். ஒரு மாற்றத்திற்குச் சிறிது நிலக் கடலை வறுத்தது + டூட்டி ஃப்ரூட்டி கொஞ்சம் சேர்த்து உருண்டை பிடித்துப் பாருங்கள்!

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீனிவாசன்



குறைந்த விலையில் நிறைந்த ஆன்மீகப் பயனும், பக்தி ரஸமும்,
இலக்கிய இன்பமும் ஊட்டும் **ரா. கணபதி** யின் நூல்கள் :

அம்பிகை

	விலை ரூபாய்
1. ஸ்ரீமாதா (ஸ்ரீ லலிதாம்பிகை சரிதம்)	18.00
2. நவராத்திரி நாயகி (ஸ்ரீ துர்க்கா தேவி சரிதம்)	45.00

ஸ்ரீ காஞ்சி மஹாபெரியவாள்

3. மஹா பெரியவாள் விருந்து	18.00
4. காஞ்சி முனிவர் – நினைவுக் கதம்பம்	25.00
5. கருணைக் காஞ்சி கனகதாரை	20.00
6. 'மைத்ரீம் பஜத!'	20.00
7. சங்கரர் என்ற சங்கீதம்	22.00

பகவான் ஸ்ரீ ஸத்ய ஸாயிபாபா

8. ஸ்வாமி (பகுதி I)	(பாபாவின் 50 ஆண்டு வரையிலான விரிவான சரிதம்)	70.00
9. ஸ்வாமி (பகுதி II)		80.00
10. லீலா நாடக ஸாயி		45.00
11. அன்பு அறுபது		30.00
12. அறிவு அறுபது		24.00
13. அற்புதம் அறுபது		20.00
14. தீராத விளையாட்டு ஸாயி		20.00
15. Baba : Satya Sai (Part I)	Free adaptation of 'SWAMI' (TAMIL)	75.00
16. Baba : Satya Sai (Part II)		80.00
17. Avatar, Verily (Chapter in the above analysing Avatarhood)		9.00

தூய அன்னை சாரதாதேவி

18. அம்மா (சாரதாதேவியின் விரிவான சரிதம்)	80.00

வானதி பதிப்பகத்தின் வெளியீடுகளான 1. 'ஜயஜய சங்கர' (ஆதிசங்கரர் சரிதை), விலை ரூ. 22.00 2. 'காமாக்ஷி காடாக்ஷி' (ஸ்ரீ காஞ்சி காமாக்ஷி புராண வரலாறுகள்), விலை ரூ. 30.00; 3. 'காமகோடி ராமகோடி' ஸ்ரீ காஞ்சி சங்கர மடத்தின் அதிபராகயிருந்து, இறைவனின் நாம மகிமையைப் பரப்பிய ஸ்ரீ போதேந்திராள் சரிதை), விலை ரூ. 30.00 ஆகியனவும் எங்களிடம் கிடைக்கும்.

திவ்ய வித்யா டிரஸ்ட், 106/1, ஹபிபுல்லா சாலை, சென்னை – 600 017.

பிரதிகள் கிடைக்குமிடம்: ஹிக்கின்பாதம்ஸ் புத்தகக் கடைகள்; ஸாயி சுதா புக் சென்டர் (ஷீரடி ஸாயி ஆலயப் பக்கத்தில்,) மயிலை, சென்னை - 600 004; மற்றும் புத்தகக் கடைகள்.



தபால் செலவு தனி
புத்தக எண்கள் 8, 9, 15 மற்றும் 16 - ரூ. 10 (பிரதி 1க்கு)
இதர புத்தகங்கள் - ரூ. 3 (பிரதி 1க்கு)
பதிவுத் தபாலில் அனுப்பக் கட்டணம் தனி.

தான் திருமணம் நிச்சய மாயிற்று. பையன் ஏ.எம்.ஐ.ஈ. படித்து பாக்டரியில் சூபர் வைசர். நல்ல சம் பளம். அக்கா, தங்கையென்று பிக்கல், பிடுங்க லில்லை. சொந்த வீட்டில் வயதான தாயார் மட்டுமே... சீதா வின் ஜாதகம் ராஜயோக ஜாதகம் என்று தேடி வந்தார் கள். திருமணத்தின் போதே பலர் மெச்சும் வண்ணம் தாங்களும் புடைவை, நகையென்று ஜமாய்த் தார்கள். மகாராணி போல்தான் வாழ்ந்திருக்க வேண்டும்.



சீதாவுக்கே ஒரு சில ஆண்டு வரை வெளியில் தெரியாமலிருந்தது அவன் குணத்தின் பல வக்ரங்கள். கீதா கானடா நாட்டிலிருந்து ஒரு வாரம் முன் போன் செய்தாள். "என்ன சீதா இது. விவாகரத்து தரமாட்டேன் என்று கோர்டிலே கன்டெஸ்ட் செய்யாம, அந்த ஆள் விருப்பப் படி விட்டுக் கொடுத்திறப் போறியா. மூளை யிருக்கா உனக்கு. நாலு பேரைச் சாட்சி வைச்சு நடத்தின கலியாணம். அதுவே உனக்கு முழு உரிமையிருக்கு. உரிமைய சண்டை போட்டா வது தக்க வெச்சுக்கணும்."

சீதா பலகீனமாகப் பதிலளித்தாள். "கீதா நீ வெளிநாட்டுக்குப் போயிட்டே. புடைவையி லிருந்து பேண்டுக்கு மாறிட்டே... உன் எண்ண மெல்லாமும் மாறிப் போயிடிச்சு. நான் சண்டை போட்டு உரிமையை நிலைநாட்டி னதுனாலே, அவர் மாறி என் மேல அன்பு செலுத்துவார்னா, அர்த்தமிருக்கு. கசப்பு, வெறுப்பைத்தான் வளர்க்கும். வெறுப்பு எதிர்ப்பதைத்தான் கௌப்பும். எதிராளியை எப்படி, எப்போ தாக்கலாம்னு குறிபார்த்துக் கிட்டே இருக்கற அவரோட நான் வாழணுமா? ஒவ்வொரு அடியும் ரொம்பக் குரூரமா விழுந் திடிச்சு கீதா. எனக்கு இனிமேலும் தாங்க பல மில்லை." சீதா விம்மி, விம்மி அழத்துவங்கி னாள்.

"எனக்கு ஒண்ணும் புரியல்லை. சீதா, ஏதா வது உதவி வேணும்னா சொல்லு" என்று கீதா முடித்துக் கொண்டாள்.

டெலிபோன் நழுவுவது தெரியாமல் விம்மிக் கொண்டிருப்பவளை ஆசுவாசப்படுத் தியவள் போன் பேச வந்திருக்கும் வீட்டு பார்வதம் மாமி.

"பொம்மனாட்டின்னா இளக்க் கீரையா. வேணும்னா கழுத்திலே தாலி கட்டி வீட்டோட வச்சிக்கறது. அவ அலுத்துப் போனா விரட்டி அடிக்கறது. பெரிசா பாரத தேசம், புண்ணிய பூமி, கலி யாணம்கற புனித உறவுன்னு பேசறது. இதோ பாருடி சீதா... வேண்டாம்னா விட்டுடு. கழட்டினப்பறம் எவ் வளவு ஒட்டினாலும் ஒட்டாது. ஆம் பிள்ளை இல்லாம பொம்மனாட்டி யால வாழ முடியும். பொம்மனாட்டி நினைச்சா நாலு வீடு பாத்திரம் தேச் சாவது தன் வயித் தைக் கழுவிக்கலாம். ஆம்படையான் செத்தப் புறம் எத்தனை பொம்மனாட் டிகள் குழந்தை குட்டிகளை வளர்த்து ஆளாக்கல்லை? அதே பொம்ம னாட்டி செத்துட்டான்னா செதை ஈரம் காயற துக்குள்ள ஐயோ, என்னை யாரு பாத்துப்பா, என் கொழந்தைகளை யாரு பாத்துப்பான்னு இன் னொரு பெண்ணைத் தேடி ஓடுவான் புருசன் காரன். புருசனுமாச்சு, புடலங்காயுமாச்சு... அஞ்சு லட்சம் பணத்தை வைன்னு கேளு. அதை பாங்கியிலே போட்டு அக்காடான்னு ஓம் பொண்ணை வளர்த்து ஆளாக்கு."

சீதா வக்கீல் வைக்கவில்லை. பெண்ணை வளர்க்கக் காசு கேட்கவில்லை. கோர்ட் வழங் கியது போதும் என்று விரக்தியில் நின்றாள். கணவன், குடும்பம் போன்ற உறவுகள் நித்ய மானவை என எண்ணும் பாரம்பரியத்தில் வந்தவள் கடந்த ஓராண்டுப் பிரிவின் போது கூட திரும்பச் சேர்ந்து விடுவோம் என்ற ஒரு அற்ப நம்பிக்கையில்தான் வாழ்ந்தாள். இப் ரென எல்லாமே ஸ்தம்பித்தாற் போலிருந்தது.

சுற்று முற்றும் பார்க்கும் போது தான் வாழ்வின் நிதர்சனம் புரிந்தாற் போலிருந்தது. கந்தல் உடை, பரட்டைத் தலை... "மூணு புள் ளைங்களை வச்சிட்டு நான் சோத்துக்கு வழி யில்லாம திண்டாடறேன். பாவி. நீ இப்படி ஆப்பிள் துண்றியே..." பரிதாபமாகக் கெஞ்சும் அந்தப் பெண்மணியை துளியும் லட்சியம் செய்யாமல், ஒரு முழு ஆப்பிளைக் கடித்துக் கொண்டிருந்தான் அவள் கணவனாகப்

வாழைக்காய் வறுவல்

வெள்ளையாக இருப்பதற்கு, வாழைக்காயைத் தோல் சீவி அடுப்பில் எண்ணெய் வைத்துக் காய்ந்தவுடன், நேரிடையாக சீவி எண்ணெயில் போட வேண்டும். பிறகு வறுத்து எடுத்து உப்பு, காரம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்

— என். விஜயலட்சுமி

பட்டவன், பளிச்சென்று கைலியும், பூப் போட்ட சட்டையும், தோளில் துண்டும் முகத்தில் அலட்சியமுமாக. சீதாவின் பார்வை தாயின் முழங்காலுடன் ஒட்டிக் கொண்டிருந்த மூன்று பரிதாபக் குழந்தைகளின் மேல் பதிந்தது. எல்லாமே ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்டவை. இதில் எத்தனை வறுமையையும், கொடுமையையும் மீறி வளரும் சக்தி கொண்டவை? நல்ல வேளை அவள் நிலை இவ்வளவு மோசமில்லை. ஆனாலும் வாழ்வின் அவலம் சுட்டது.

"கோர்டிலே மாசம் ஐநூறு ரூபாய் ஜீவநாம்சம் தரச் சொல்லி தீர்ப்பாச்சுங்களே... பதினாறு மாசமா வரல்லைங்க. பையனுக்கு ஸ்கூல் பீஸ் கட்டணுங்க... வக்கீல் ஐயா, என்ன செய்யலாம் சொல்லுங்க." கவலையுடன் கேட்டுக் கொண்டிருந்த பெண்ணுக்கும் அவள் வயது தானிருக்கும்.

இதன் நடுவிலே, மாருதி காரில் சகஜமாகப் பேசிச் சிரித்தபடி ஏறிச் சென்றனர் அவளுக்கு முன் விவாகரத்தான அந்தத் தம்பதிகள். படிப்பு, பணம், நாகரீகம் இன்னும் என்னவெல்லாம் இருந்தால் இப்படிக் கவலையில்லாமல் சேரவும், பிரியவும் முடியும்?

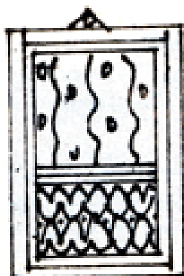
வீட்டை அடையும் போது மணி மூணாகியிருந்தது. அம்மா கவலையுடன் காத்திருந்தாள். "கூட வரேன்னாலும் வேணான்னிட்டே, நேரமாயிடிச்சு, ஆம்பிள்ளைத் தொணையில்லாம எங்க போயிட்டியோன்னு..."

"ஆமா, போனேன்." தரையில் உட்கார்ந்தவள் கழுத்திலிருந்த தாலியைக் கழட்டினாள். "இந்தா வச்சிக்கோ. அஞ்சு பவுன் தேறும்." அம்மா பதறிவிட்டாள்.

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

எங்கள் சொந்தக்காரர்கள் வீட்டுக்குப் போயிருந்த போது அவர்கள் வீட்டில் புடைவை தலைப்பு ரொம்ப அழகாக இருந்ததை ஒரு ஃப்ரேமில் பிக்ஸ் பண்ணி மாட்டி இருந்தார்கள். பெயிண்டிங் என்று நினைத்து கிட்டே போய் பார்த்த பிறகு தான் உண்மை தெரிந்தது. வீட்டுக்குப் போனவுடன் எந்தப்புடைவை தலைப்பு 'பெஸ்ட்' என பார்க்க ஆரம்பித்ததுதான் முதல் வேலை!

— ராஜேஸ்வரி நாராயணன்





"அதைக் கழட்டாதேடீ. வேணாம்னு பிரிஞ்சாலும், தொட்டுத் தாலி கட்டினவன் உசிரோடதானே இருக்கான். தாலிதான் பொம்பளைங்களுக்கு வேலி."

"வேலியுமாச்சு, கவருமாச்சு.." திடீரென்று சீதா விம்மி, விம்மி அழத்துவங்கினாள். நெஞ்சே வெடித்து விடும் போல் உடைந்து கதறினாள். "நான் ஏம்மா பொண்ணாப் பொறந்தேன்."

"நம்ம தலைவிதி, தலைவிதி..." அம்மாவும் சேர்ந்து அழத் துவங்கினாள்.

"அம்மா, பாட்டி.. அழாதீங்க, நீங்க அழுதா நானும் அழுவேன்" ஒரு சின்னக் கரம் இரண்டு பேர் தோளையும் அழுத்தியது.

"ஐயோ, நீயும் பொட்டையாப் பொறந்து வச்சிருக்கியே. பாட்டி, அம்மாவைப் போல நீயும் சந்தி சிரிக்கணுமா?"

சீதா சுதாரித்துக் கொண்டாள். "அம்மா, குழந்தையிடம் நம்ம துக்கத்தை ஏம்மா வெளிப்படுத்தணும். அவளாவது சந்தோஷமா வாழட்டும்..." தீபாவை அணைத்து முத்தமிட்டாள்.

காலை மூன்று மணியிலிருந்து சீதா இந்த க்யூவில் நின்றிருக்கிறாள். எல்கேஜி. படிப்புக்கு இவ்வளவு கஷ்டமா? அம்மா கூடச் சொன்னாள். "இங்கிலீஷ் படிப்பெல்லாம் நமக்கு எதுக்கு? இன்னொருத்தன் வீட்டுக்குப் போற பொண்ணுக்கு நாலெழுத்து தமிழ் படிச்சா போதாதாக்கும். இதுக்கு வேற யூனிபார்ம் ஷூன்னு செலவு..." ஆனால் சீதா ஒரு விஷயத்தில் திடமாக இருந்தாள். "ஏம்மா, எங்களை எல்லாம் அதிகம் படிக்க வைக்காம, உலகம் தெரியாம வளர்த்ததாலேதானே இன்னிக்கு இப்படி நிக்கிறேன். அவ படிச்சு ஒரு டீச்சர் வேலை இல்லை கவர்மெண்டிலே ஆபீஸராகட்டும்."

ஆனால், பெண்ணை ஆபீஸராக்குவதற்கான முதல்படியே இப்படிக் கஷ்டமாக இருக்கிறதே. "ஐயா, கொஞ்சம் இடத்தைப் பார்த்துக்கறீங்களா, தண்ணி குடிச்சுட்டு வந்திடறேன்..." "போம்மா, ஏம்மா லேடீஸ் இப்படி க்யூவிலே மணிக்கணக்கா நிக்கறீங்க. பேசாம புருசனை ஒருநாள் லீவு போட்டுட்டு நிக்கச் சொல்லக் கூடாது." அவர் இரக்கத்துடன் கூறினார்.

ரமேஷ் பெண்ணுக்காக க்யூவில் நிற்பதாவது? ஏகத்தாளமாக சிரிப்பான். "நீதானே பெத்தே, நீயே நில்லு" என்பான். அவள் கால் கடுக்க எட்டு மணி நேரம் நின்றபிறகு, "நீ க்யூவிலே நின்னாயோ, வேறு ஏதாவது செய்தாயோ" என்று விகாரமாகச் சிரிப்பான். விளக்க முற்பட்டால் பொம்பளைதானே நீ என்று வாயில் வராத வார்த்தையெல்லாம் பேசி முடித்து விட்டு, நீ எனக்கு அடிமை, என்

மருந்துக் கடைகளில் மாத்திரை, கேப்சூல்கள் அடங்கிய 'ஸ்ட்ரிப்' வாங்கி அதனை உபயோகிக்கும் போது, முதலில் (ஆரம்பிக்கும்போது) மாத்திரையின் பெயர், பேட்ச் நம்பர், காலாவதியாகும் தேதி ஆகியவைகள் உள்ள இடங்களி லிருந்து எடுக்காமல் மற்ற பகுதிகளிலுள்ள மாத்திரைகளை எடுக்க வேண்டும். முழுவதும் சாப்பிடாமல் பாதியில் மாத்திரை களை வைத்து விட்டால் பின்னர் அது என்ன மாத்திரை என் பதை அறிந்து கொள்ள முடியும்.

— ந. சாந்தி

மனைவி என்று பெண்டாளும் தன் ஆண் தன்மையைக் கட்டாயப்படுத்தி வலுக்கட்டாய மாக... சே...

இனிமேல் இந்த வேதனை கிடையாது என்பதே நிம்மதியாக இருக்கிறது. இதோ அவள் முறை வந்தது. டீச்சர் என்ற பதத்துக்கே கண்டிப்பு என்று பொருள் யாராவது கூறியிருப் பார்கள் போலிருக்கிறது. வடு, வடு என்ற முகத் துடன் "ஸ்டூடண்ட் பேரு, அப்பா பேரு...?"

"அப்பா பேருக்குப் பதிலா எஸ். சீதா என்று என் பேரையே கார்டியனாய் போடுங்க..."

அந்தம்மாள் கண்ணாடிக்கு மேல் சீதாவை முறை, முறைத்தாள். "வாட் நான்சென்ஸ், அப்பா இல்லாம ப்ரோகன் ஸ்ப்ர்ம் குழந்தை பெத்திங்களா."

"நோ, நோ, அவர் இப்ப இங்கேயில்லை."

"வாட் டு யூ மீன்... மஸ்கட், துபாய் எங்கியா வது இருந்தா அவர் சிக்னேசர் இல்லாமலே, என்.ஆர்.ஐ. கோட்டாவிலே அட்மிஷன் கொடுத் திடுவோம். டொனேஷன் பத்தாயிரம் தந்தாப் போதும்..."

"இல்லை அவர் வந்து..." சீதா தயங்கினாள்.

"ப்ரோகன் ஹோம், டைவர்ஸி அப்படிப் பட்டவங்க குழந்தைகளை நாங்க சேர்த்துக்கற தில்லை. இருக்கற ப்ராப்ளம் போதாதுன்னு..."

"இல்லேங்க, அவர் வெளியூருக்கு டூர்லே போயிருக்காரு. கையெழுத்துப் போட முடி யாதுன்னு சொன்னேன். பேரு ரமேஷ்..."

"சரி, சரி..." பார்ம் கைக்கு வந்தது.

பிரச்னையுடன் வரும் பெண்ணை விலக்கு... பிரச்னையை எதிர் நோக்க வேண்டிய குழந் தையை ஒதுக்கு. ஒரு தவறும் செய்யாததற்கு இவ்வளவு தண்டனையா?

பள்ளிக்கு பீஸ், யூனிபார்ம், வட்டியில்லாத டெபாஸிட் என்று ஐந்தாயிரத்துக்கு மேல் ஆகும் போலிருந்தது. என்ன செய்வது? ஒரு மாதத்திற்குள் வந்து சேர வேண்டிய ரத்துப் பணத்தையும் ரமேஷ் அனுப்பவில்லை. நேரே சென்று கேட்டு விட்டால்... நீ ஏண்டீ வந்தே என்று கேட்கமாட்டானா? அவள் உரிமை கேட்டுப் போகவில்லையே... உரிமை கோரா மலிருப்பதற்கான விலையைப் பெறத்தானே போகிறாள். சரி... அவள் போகவில்லை என் றால், அம்மாவா பணத்தைக் கேட்டுக் கொண்டு போகமுடியும். தாத்தா, மாமா எல்லோரும் இறந்து, குடும்பம் சிதறிப் போன பிறகு யார் பொறுப்பேற்று அவள் நலனைக் கவனிக்கப் போகிறார்கள்? வக்கீல் வைத்துப் போராடிப் பெற அவளுக்கு எதுவும் புரிய வில்லை. அதற்கான பணவசதியுமில்லை. ரமேஷ் எனும் அவள் முன்னாள் கணவனை நேரில் சந்தித்துத்தான் ஆக வேண்டும். சனிக் கிழமை மாலை நேரங்களில் தான் அவனை வீட்டில் பிடிக்க முடியும். நாலு மணிக்கு பேக்டரியிலிருந்து வீடு திரும்பி, ஒரு பாட்டில் பிராந்தி ஊற்றிக் கொண்டு இரவு எட்டு மணி வரை தூங்குவான்.

அவள் வாழ்ந்த வீடுதான். ஆனால் இன்றைய நிலையில் அந்த வீட்டில் காலடி வைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே மிகவும் அவமானமாக இருந்தது. அம்மாவிடம் சொன்ன போது அவள், "ஜாக்ரதை சீதா" என்றாள். "எதுக்கும்மா ஜாக்ரதை?" என்று கேட்ட போது அம்மாவுக்குப் பதில் கூறத் தெரியவில்லை. அவள் கிளம்பும் போது மேலும், கீழுமாகப் பார்த்தாள். "கழுத்தில் வேணா தாலியைப் போட்டுட்டுப் போயேன்" என்றாள். "எனக்கு எதுவும் வேணாம்மா. நீபா மட்டும் வளர்ந்த பெண்ணாயிருந்தா நீயே போய் உங்கப்பாரு கிட்ட கேட்டு ஸ்கூல் பீஸ் வாங்கிட்டு வான்னு சொல்லியிருப்பேன். இப்ப வேற வழியில்லாம திரும்பி அங்க போக வேண்டியிருக்கு."

"இதோ பாரு சீதா, அம்மா சொல்றா ளேன்னு நினைக்காதே. எதுவானாலும் நயமாப் பேசு. இன்னிக்கு இல்லேன்னாலும், ஒரு நா புருஷன், பொண்டாட்டி உறவு விட்டுப் போயிடாது." அம்மாவுக்கு இன்னும் கூட நப்பாசை விடவில்லை.

தூக்கத்தில் யாராவது எழுப்பினால் ரமேஷுக்குக் கோபம் வரும். தெரியும். ஆனால் திருவான்மியூரிலிருந்து சிந்தாதிரிப்பேட்டை

சென்று வெகு வேட்டாகத் திரும்ப முடியாது. மணியை அழுத்தும் போது பயமாக இருந்தது. பயத்தில் கை உதறியது.

மூன்று முறை மணி அடித்த பிறகே ரமேஷ் தூக்கக்கலக்கத்துடன் கதவைத் திறந்தான். கண்ணை இடுக்கிக் கொண்டே அவளைப் பார்த்தான். "அடேடே, என் முன்னாள் மனைவியா... வா... வா..." அவளை மேலும், கீழுமாகப் பார்த்தான். "புருசனோட இல்லைன்னாலும் நல்லா பள, பளன்னுதான் இருக்கே. பொறந்த வீட்டுச் சோறு எப்பவுமே பொம்பிள்ளைங்களுக்கு நல்லாவே ஒட்டும்." லுங்கியை இழுத்துக் கட்டியவாறே திறந்த மார்புடன் நாற்காலியில் சாய்ந்தான். கால் மேல் கால் போட்டுக் கொண்டான். நிதானமாக சிகரெட் பற்ற வைத்து இழுத்தான்.

சீதா கதவருகே கூனிக் குறுகி நின்றாள். "குழந்தையை ஸ்கூலில் சேர்க்கணும். நீங்க இன்னும் செட்டில்மெண்ட் பணம் தரல்லை. வாங்கிட்டுப் போக வந்தேன்."

"வந்ததுதான் வந்தே. ஒரு கப் காப்பி போடேன்..." இவனுக்கு எதற்காக அவள் காப்பி போட வேண்டும். மாட்டேன் என்று சுலபமாக மறுத்துவிடலாம். ஆனால் தீபா பள்ளிக்கூடத்தில் சேர வேண்டும். இவள் வக்கீல் மூலமாக வா, என்று நேரத்தைக் கழிக்க முரண்டு படுத்தினால் பிரச்சனை அவளுக்குத் தானே. வீட்டுக்கு வரும் விருந்தாளிகளுக்குக் காப்பி போடுவதில்லையா, அதுபோல இங்கே ஒரு கப் காப்பி போட்டுவிட்டால் குறைந்தா போய்விடுவாள்?

குப்பையும், கூளமுமாகக் கிடந்த சமையலறையைக் கவனிக்காதது போல அவசரமாகக் காப்பி கலந்து வந்தாள். "எனக்கு இருட்டறதுக்கு மின்னால திரும்பணும்."

"ஏன், புதுப் புருசன் வீட்டிலே காத்துட்டு இருக்கானா?" நமட்டுச் சிரிப்புடன் கேட்டான்.

"நான் பேச வர்றல்லை. நியாயமா, தர வேண்டிய பணத்தை வாங்கிட்டுப் போக வந்தேன்."

"ஓ.... நியாயம் பேசறியா... பத்து வருஷம் சும்மா வச்ச சோறு போட்டேனே ஒன்னை மாதிரி ஒரு தத்திக்கு அது என்ன கணக்கு... அப்புறம் எத்தனை நாள் டீ...." சீதா காதுகள் இரண்டையும் பொத்திக் கொண்டாள். கண்களில் நீர் பெருகியது. நான் சும்மாவா உன் சம்பளத்தில் சாப்பிட்டேன். இந்த வீட்டை நிர்வகித்து, குடும்பத்தை நடத்தி, வேலைக்கு சமைத்து, சுகம் தேடிய போது தந்து, உன் வம்சம் விளங்கவும், ஆண்மையை நிலைநாட்டவும் குழந்தை பெற்று, அவளால் பதில் சொல்ல முடியும். ஆனால் பேசினால் அவனிடமிருந்து எவ்வளவு கேவலமான சொற்கள் வெளிவரும் என்று தெரியும். பேச்சு நீண்டால் நேரம் போகும். பலனெதுவும் இருக்காது. இப்படி நினைத்து, நினைத்தே அவள் பேச மறந்து போயே பல வருடங்களாகிவிட்டது. பெண்ணைத் தாக்க வேண்டுமென்றால் சுலபமான ஆயுதம்... அவள் நடத்தையைக் கேலி செய்வதோடு அசிங்கமாகவும் பேசினால், அவளால் நிமிர முடியாது.

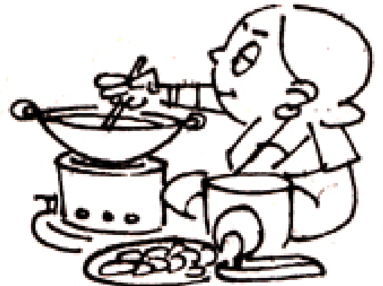
"காசு வேணுமா" கையில் சிகரெட்டுடன் அவளருகில் வந்தவன் வாயிற் கதவை மூடினான். "ஏன் அங்கேயே நிக்கறே. உள்ளே வா. வேண்டாத பொண்டாட்டிதான் என்றாலும் வெட்டிக் கொலை செய்துட மாட்டேன். வா உள்ளே..."

கொலை செய்யவும், வெட்டவும் நிறையத் தைரியம் வேண்டும். அது அவனிடம் இருந்திருந்தால், தன் குறைகளுக்கும், ஏக்கங்களுக்கும், எதிர்பார்ப்புகளுக்கும், எதிர்க்க வலுவில்லாத ஒரு பெண்ணை இரையாக்கி அவளைத் தினம் தினம் ஆயிரம் ஊசிகளால் குரூரமாக குத்தி வதைத்திருக்க மாட்டான். இவன் கோழை. இவனைக் கண்டு ஏன் பயப்பட வேண்டும்.

"பணம் தர்றீங்களா... இருட்

பெரிய பாகற்காயை வட்ட வட்டமாக நறுக்கி, விதைகளை எடுத்துவிட்டு, சுத்தம் செய்தபின் அத்துடன் மஞ்சள் தூள், மிளகாய்த் தூள், கடலை மாவு, அரிசி மாவு (3:1) பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து பக்கோடா செய்யும் பதத்தில் பிசைந்து கொண்டு எண்ணெயில் போட்டுப் பொரித்து எடுத்தால் சுவையான பாகற்காய் பக்கோடா ரெடி.

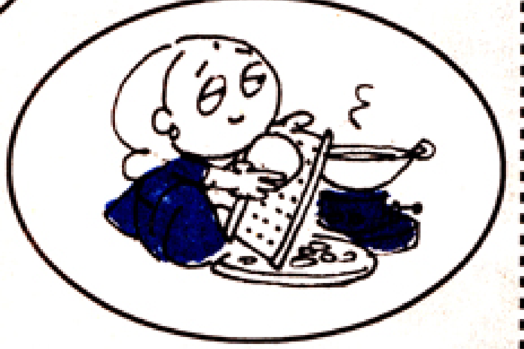
— நிர்மலா குமார்





மாங்காயை நன்கு துருவிக் கொண்டு அதனுடன் வெல்லம், ஏலக்காய்த் தூள் சேர்த்துக் கிளறினால் கேசரி வடிவில், மாங்காய்ப் பச்சடி. சுவையில் மிகவும் நன்றாக இருக்கும்.

— என். கலா



இப்போது நுங்கு சீசன்தானே. நுங்குகளின் மேல் தோல் எடுத்து துண்டாக்கி ஒரு கப் துண்டங்கள் ஆக்கவும். ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் க்ளுகோஸ், சிறிது ஏலத் தூள் + ஒரு டேபிஸ் ஸ்பூன் மில்க் மெய்ட் சேர்த்து குளிரவிட்டு சாப்பிடலாம். 'சில்' என்று நன்றாக இருக்கும்.

— லக்ஷ்மி ஸ்ரீநிவாசன்

டறதுக்குள்ள கெனம்பணும்."

"என்ன அவசரம். ஒண்ணரை வருஷத் துக்கப்புறம் புருசனைப் பார்க்க வந்திருக்கே." அவளருகில் வந்தவன் அவள் சற்றும் எதிர் பாராத வண்ணம் அவள் மார்புப் புடைவையைப் பிடித்திழுத்தான். முகம் தாழ்த்தினாள்.

"சீ... விடு. என்னைத் தொடாதே" அவள் திமிறிக் கொண்டு சிலிர்க்கவும், அவன் அவளை இன்னும் வேகமாக ஆக்ரமித்தான்.

"கத்து... பெரிசாக் கொரலெடுத்துக் கத்து... என் புருசன் என்னைக் கெடுக்கறான்னு கத்து... போலீஸ் ஸ்டேஷன்ல போய் கம்ப்ளெயின்ட் எழுது. காசுக்காக நீ என்னவெல்லாம் செய் வேன்னு அவங்களும் தெரிஞ்சுக்கட்டும்." அவன் திமிறத் திமிற உடல் பலத்தால் அவளை நடுஹாலில் வீழ்த்தினான். "புதுசாப் போறவன்ட இந்த சால்ஜாப்பெல்லாம் வச்சுக்க..." அவள் பிடரியில் 'படா'லென அடி விழுந்தது.

"என்ன திருப்திதானே... இதுக்குத்தானே தேடிக்கிட்டு வந்தே..."

"தூ...' சீதாவின் உடம்பெங்கும் ஆயிரம் கரப்பான் பூச்சிகள் நெளிந்தன. "பாபி... பாபி... புருசனா இருந்தபோதும் பலாத்காரம் செய்தே... பொறுத்துட்டு வேற வழியில்லாம இருந்தேன். இன்னிக்குப் புருசனா இல்லாத போதும் இதே காரியமா...

"அட... அட... கோபமா... அழுகையா... சும்மா இல்லடீ. ஒம் பொண்ணுக்கு ஸ்கூல் பீஸ் கட்டணும்னியே இந்தா.. அஞ்சாயிரமிருக்கு... அடுத்த டெர்ம் பீஸ் கட்ட மறுபடியும் வருவ யில்லை...?"

ரூபாயை அவள் கண்முன் ஆட்டினான். இவன் கையால் பணம் பெறுவது கேவலம். அதுவும் இந்தச் செயலுக்குப் பிறகு... ஆனால் இவனிடமிருந்து இப்போது பெறாவிட்டால் கிடைக்காது. அவசரமாகப் பற்றினாள் பணத்தை. "பாக்கிப் பணம் எங்கே.. அதையும் தாங்க..."

"கோர்ட்டிலே சொன்னாங்கறதுக்காக அவ்வளவு சுலபமாத் தந்துடுவேனா... நான் அவ்வளவு ஏமாளியில்லே... பணம் தரமாட்டேங்கறான்னு மறுபடியும் கோர்ட்டிலே பெட்டிஷன் போடு... ஒரு வருஷம் கழிச்சு ஹியரிங் வரும்.. மூணு தோட்டுக்கு நான் வரவே மாட்டேன். ஹாஹ்ஹாஹா..." என்று விகாரமாகச் சிரித்தான். இவன் மன நோயாளியா, இல்லை இல்லை. அத்தனையும் திமிர். எனக்கும் வேறு வழியில்லாமல் தானே இப்படிப் பிச்சை எடுக்கிறேன்.

சீதா கதவைத் திறந்து கொண்டு வெளியே ஓடி வந்தாள். பஸ் ஸ்டாண்ட் வரை ஓட்டம் நிற்கவில்லை. யாரிடம் நியாயம் கேட்பது. அம்மாவிடம் வெட்கம், மானத்தைவிட்டு நடந்ததைச் சொன்னால், "மாப்பிள்ளை உன்னை மதிச்சுக் கூப்பிட்டார்னா, நாளைக்கு அவர் உன்னைச் சேர்த்துக் கொண்டாலும் சேர்த்துக் கொள்வார்" என்று அவள் பெண்மை கேவலப் பட்டதை நல்ல சகுனமாகக் கூட எண்ணி மகிழலாம்.

'கடவுளே, என்னை ஏன் ஒரு ஆம்பிள்ளையைச் சார்ந்து நிற்கும் ஜன்மமாகப் படைத்தே?'

(தொடரும்)

அழகுக்கு அழகு செய்ய

த லைமுதல் கால்வரை உடலை அழகாக
வைத்துக் கொண்டு விட்டால், அதைவிட மனதிற்கு
மகிழ்ச்சியை அளிக்கக் கூடியது வேறு என்ன இருக்க முடியும்? அழகு
என்பது முகத்தை மட்டும் சேர்ந்ததல்ல. அது எல்லா அவயவங்களையும்
சேர்ந்ததுதான்.

நம் நாட்டுப் பெண்கள் புடைவைகள் அணிவதால் அவர்களது கால்கள்
அதிகம் வெளியே தெரிவதில்லை. யார் பார்க்கப் போகிறார்கள்? என்று
அதனாலேயே அலட்சியமாக இருந்து விடக் கூடியவர்களும் உண்டு. நம்மில் பலர்
கால்களில் செருப்பு கூட போட்டுக் கொள்ளாமல் சுற்றுவதுண்டு. இது இப்படி
இருக்க, நம்மில் பலர் அணியும் காலணிகளால் கால்களில் மேலும் அழுக்கு
சேருவதற்கு இடம் இருக்கிறது. அதனால் கால்களுக்கு ஏற்ற வகையில் அதிக
அழுக்கு சேருவதற்கு இடம் தராதவகையில் உள்ள காலணிகளை தேர்ந்தெடுக்க
வேண்டும். சிறந்த காலணிகளையே உபயோகிப்பது நல்லது. நம் உடலை தாங்கி
நிற்கும் கால்களைச் சரியாக பராமரிக்க வேண்டும்.

பெண்களுக்கு அழகு தருவது அடர்ந்த கூந்தல். உணவில் நல்ல ஊட்டச்
சத்துக்கள், உடல்வாகு இவற்றை பொறுத்துத் தலையில் அடர்ந்து முடிகள் வளர்
கின்றது. பராமரிப்பைப் பொறுத்தவரை நாள்தோறும் தலைமுடியை சிக்குப் பிடிக்
காமலும், அதிக எண்ணெய் தேய்த்து பிசுக்குத் தட்டாமலும், இருக்கும்படி
வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையில் பேன் மற்றும் பொடுகுகள் சேராதபடி
பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தலையில் அடிக்கடி அரிப்பு ஏற்படுமானால்
இது முடி



யினை கொட்டச்
செய்துவிடும். தலைக்கு
எப் போதும் நல்ல
தண்ணீரையே
உபயோகியுங்கள்.
நல்ல (Soft water)
தண்ணீரில் அலசுங்கள்.
தினசரி உணவில்
தக்காளி, பழங்கள்,
கீரை வகைகளைச் சேர்த்தல் அவசியம். பார்லி,
சத்துள்ள உணவுகள், மால்ட் முதலியன சேர்த்தலும் அவ சியம். தலை முடி
ஆரோக்கியத்திற்கு நைட்ரஜன் சல்பர் சத்து அவசியம். சுற்றுப் புறத்தை
சுத்தமாகவும், காற்றோட்டமாகவும் வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
தேக ஆரோக்கியத்தைப் போலவே, சிகை ஆரோக்கியத்துக்கும்
உணவுக் கட்டுப்பாடு அவசியம். சாக்லேட், இனிப்பு கேக் வகை
களைத் தவிருங்கள். தினமும் ஆறு டம்ளர் சுத்த
மான நீராவது குடியுங் கள். பச்சை காய்கறி,
பழவகைகள் நிறைய சேர்த் துக் கொள்ளுங்
கள். அசைவ உணவுக்காரர்கள் மீன்,
மாமிசமும், சைவ உணவுக்காரர்கள் பால்
போன்றவையும் நிறைய சாப்பிடலாம்.
கூந்தல் வளர்ச்சிக்காகப் பல்வேறு வழி
முறைகள் கையாண்டாலும் முடி உதிர்
தல் மெலிந்து உயிரற்று இருத்தல்,



வளர்ச்சியின்மை, இளநரை போன்ற பிரச்னைகளால் நம்மில் பலர் பெரிதும் கவலைப் படுகின்றனர். அனுபவ பூர்வமான உண்மைகள் என்னவென்றால் முடி வளத்திற்கு வித்தாக இருப்பது இரும்புச் சத்து. உலர்ந்த அத்திப்பழத்திலும், பேரிச்சம்பழம், உலர்ந்த திராட்சைப் பழம் ஆகியவற்றை உணவில் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும்.

நாம் சாப்பிடும் உணவுதான் நம் தேக ஆரோக்கியத்தில் எதிரொலிப்பது. இரும்புச் சத்து அதிகமுள்ள முருங்கைக் கீரை, அகத்திக் கீரை, கறிவேப்பிலை போன்ற கீரை வகைகளையும், மாமிசம், மீன், முட்டை, பால் நெய் மற்றும் பருப்பு வகைகளையும் காய்கறிகளையும் உணவில் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். பால் நிறைய சாப்பிடவும். எண்ணெய் மசாஜ் செய்யும் போது பத்து விரல்களின் நுனிகளாலும் தலையை (Scalp) நன்கு அழுத்தமாகவும் பரவலாகவும் ஒரே சீராகவும் மசாஜ் செய்ய வேண்டும். தலைமுடிக்குப் போதிய இரத்த ஓட்டம் கிடைப்பதால் கேசம் உறுதியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வளரும்.

தலை நரைக்கு இப்போது டை பலரும் உபயோகிக்கிறார்கள். முதுமையாக உள்ள சிலர் இளமையாக இருக்க விரும்புவர். தலைக்கு டை உபயோகிப்பதில் தவறு இல்லை. டை போட்டு சில நாட்களுக்குள் அது போய்விடுகிறது. கேச முடியின் வேர்ப் பாகங்களின் பலவீனங்களால்தான் இவ்வாறு டை சீக்கிரம் போய்விடுகிறது. கவலை, மனச் சோர்வும், நரையை ஏற்படுத்தும். அடிக்கடி மூலிகை எண்ணெய் மசாஜ் செய்து ஹென்னா கண்டிஷனர் போட வேண்டும். ஹென்னா கண்டிஷனர் போட்டு நன்கு பதப்படுத்தப்பட்ட கூந்தலுக்கு 'டை' போட்டால் நிறைய நாள் வரும். 'டை' போடுவதில் தவறு இல்லை. சரியான விகிதத்தில் கலந்து சரியாக 'டை'யும் (கண்டிஷனர்) (ஹென்னாயும்) போட வேண்டும். என் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சத்துணவு, ஹெல்த் டயட் கொடுத்துதான் என் அழகு சிகிச்சையை ஆரம்பிக்கிறேன். (என் தொலைபேசி - 4817157) நல்ல பலன் ஏற்படுகிறது. நாம் என்ன சாப்பிடுகிறோமோ அதுதான் நம் உடல் பிரதிபலிக்கும்.

அழகையும் இளமையையும் தக்கவைத்துக் கொள்ள எல்லோரும் விரும்புவார்கள். சரியான முறையில் உணவு விகிதத்தைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஆரோமா ஆயில் மூலம் நறுமலர்களால் செய்யும் மூலிகை சிகிச்சைக்கும் நல்ல வரவேற்பு உள்ளது.

— **ஹேமாலஷ்மண்**

அழகு மற்றும் சிகை அலங்கார நிபுணர்.

ஆந்திர மாநிலத்திற்கு சுற்றுலா

கோடைநாட்களை குதூகலிக்க தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம் வெள்ளிக்கிழமையில் இருந்து மறு வெள்ளிக்கிழமை முடிய ஆந்திராவில் சுற்றுலா செல்ல கீழ்க்கண்ட இடங்களைத் தெரிந்தெடுத்திருக்கிறது.





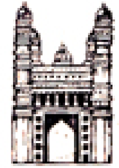
முதல் நாள்: நாகலாபுரம்-கோனை நீர்வீழ்ச்சி-நாராயணவனம் -ஸ்ரீகாளஹஸ்தி இரவு-நெல்லூர்

இரண்டாம் நாள்: குகைக்கோயில், கிருஷ்ணா ஆற்றில் குளித்தல், மல்லீஸ்வரசுவாமி கோயில், கனகதுர்கா கோயில்-இரவு-விஜயவாடா.

மூன்றாம் நாள்: மங்களகிரி, அமராவதி, நாகார்ஜுன சாகர் அணை, அருங்காட்சியகம், இரவு-நாகார்ஜுன சாகர் அணை.

நான்காம் நாள்: பிர்லா மந்திர், சார்மினார், மெக்கா மஸ்ஜித், செகந்திராபாத் வளையல் கடைகள், இரவு-செகந்திராபாத்.





ஐந்தாம் நாள்: புத்தபூர்ணிமா (ஹுஸைன் சாகர் ஏரி), கோல்கொண்டா கோட்டை, உயிரியல் பூங்கா, இரவு-கர்னூல்.

ஆறாம்நாள்: பிரசாந்தி நிலையம் புட்டப்பர்த்தி மற்றும் கடைகள், இரவு-புட்டப்பர்த்தி

ஏழாம் நாள்: லேபாக்சி, பெரியநந்தி, இரவு-ஹார்ஸ்லி ஹில்ஸ்.

எட்டாம் நாள்: வன இலாகாத் துறையின் தோட்டம், திருத்தணி, சென்னை வருதல்.

கட்டண விகிதம்

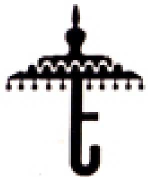
அறை மற்றும் நபர்	குளிர்சாதன வசதியற்ற தங்குமிடம் மற்றும் பேருந்து	குளிர்சாதன வசதியுடன் தங்குமிடம் குளிர்சாதன பேருந்து	குளிர்சாதன பேருந்து குளிர்சாதன வசதியற்ற தங்குமிடம்
தனி அறை - தனி நபருக்கு	ரூ. 2800/-	ரூ. 5000/-	ரூ. 4000/-
இருவர் தங்க நபர் ஒன்றுக்கு	ரூ. 2300/-	ரூ. 4000/-	ரூ. 3400/-
குழந்தைகள் (5 முதல் 12 வரை)	ரூ. 2000/-	ரூ. 3500/-	ரூ. 2800/-

சென்னை-திருப்பதி (விடியற்காலை தரிசனம்):



திருப்பதி-திருமலை-திருச்சானூர்

இரவு 10.30 மணிக்குப் புறப்படுதல், டிக்கெட் விலை ரூ. 300/-
(சிற்றுண்டி, குளியல் வசதி, மதிய உணவு மற்றும் சிறப்பு வழிபாடு உட்பட)



மேலும் விபரங்களுக்கு :

தமிழ்நாடு சுற்றுலா வளர்ச்சிக் கழகம்,
விற்பனை பிரிவு: 4. ஈ.வெ.ரா. சாலை,
(சென்ட்ரல் ஸ்டேஷன் கனிப்போறி முன்பதிவுக்கு எதிரில்)
பூங்காநகர், சென்னை-600 003.
தொலைபேசி : 560294. 582916. தொலைநகல்: 044-561385.

DIPR. CNI. 97

எதிலேயுமே ஒரு அழகு, ஒரு காம்பினேஷன் பார்க்கிறோம். குறிப்பாக உடை விஷயத்தில். ஆனால் உணவு வகைகளில் சாப்பிடுவதிலும் காம்பினேஷன் இருக்கிறது என நிறைய பேருக்குத் தெரியாது. தெரிந்தவர்கள் தினமும் வடை பாயசத்துடன் விருந்து கேட்பதில்லை. எளிமையான சாப்பாடாக இருந்தாலும், வாகா, வழியாக ருசியாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைப்பார்கள். அதுதான் உடம்புக்கும் நல்லதும் கூட.

எனக்குத் தெரிந்த பையன் ஒருவன் நல்ல சாப்பாட்டுப் பிரியன். அவனுடைய அலுவலகம் அவன் வீட்டிலிருந்து சுமார் நாற்பது கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் உள்ளது. அதனால் தினமும் மதியச் சாப்பாடு எடுப்பு சாப்பாடுதான். அலுவலகம் இருக்குமிடத்திலேயே தங்கலாமென்றால், குழந்தைகள் படிக்க நல்ல பள்ளிகள் அந்தக் கிராமத்தில் இல்லை. அதனால் இரவுச் சாப்பாட்டை ரொம்பவும் எதிர் பார்த்து வருவான்.

வாய்க்கு ருசியாகச் சாப்பிட வேண்டுமென்றே, வேலைக்குச் செல்லும் பெண் வேண்டாமென்று நினைத்து அதன்படியே திருமணமும் செய்து கொண்டான். வாய்த்த மனைவியும் நன்றாகச் சமைக்கத் தெரிந்தவள்தான் ஆனால், எதை, எதை எப்படிச் செய்ய வேண்டுமென்ற யோசனை இல்லாதவள். ஒரு நாள் வெண்டைக்காய், சேப்பங்கிழங்கு இரண்டையும் சமைத்து வைப்பாள். அடுத்த நாள் பரங்கிக் காய் சாம்பார் வைத்து, பூசணிக்காய் கூட்டு செய்து வைப்பாள். எப்படி இருக்கும்?

"ஓடி, ஓடி உழைப்பது ஒரு ஜாண் வயிற்றுக்குத்தானே" என்று அவன்

சின்ன விஷயம்தான்..



அலுத்துக் கொள்வதும், "எப்படி சமைத்துப் போட்டாலும் ஏதாவது குறை சொல்லுங்கள்" என்று அவள் வருத்தப்படுவதும் வழக்கமாயிற்று.

இப்படி எத்தனையோ நடுத்தர வர்க்கத்துப் பெண்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்களுக்காகவே இக்கட்டுரை. எனக்கு அறுபத்தி ஐந்து வயதாகிறது. எனக்குத் தெரிந்த காம்பினேஷன்களை எழுதுகிறேன்.

இறைவன் உண்டாக்கிய எல்லா விதமான காய்களிலும், கீரைகளிலும், கிழங்கு வகைகளிலும் நம் உடலுக்கு வேண்டிய சத்துக்கள் அனைத்தும் இருக்கின்றன. அவைகளை எப்படி வகை வகையாகச் சமைத்து, சாப்பிட வேண்டும். சமையல் எளிமையாகவும் இருக்க வேண்டும். அதே சமயம் ருசியாகவும் இருக்க வேண்டும். அலுப்பும் தட்டக்கூடாது. இதுதான் இங்கு சொல்ல முயற்சிப்பது.

சுவையான காம்பினேஷன்

- கத்திரிக்காய், முருங்கைக்காய், சௌ சௌ, முள்ளங்கி இவற்றுள் ஒ காய் போட்ட சாம்பார் + உருளைக் கிழங்கு அல்லது வாழைக்காய் காரக்கறி.
- புளிக்குழம்பு, மிளகுக் குழம்பு + அரைக்கீரை மசியல், சுட்ட அப்பளம் அல்லது உருளைக்கிழங்கு பொடிமாஸ்.
- புளியில்லாத பாசிப்பருப்புப் பொரித்தக் கூட்டு + வெண்டைக்காய் புளிப்பச்சடி மோர் மிளகாய், அப்பளம் பொரித்தல்.



கல்யாண மண்டபங்களில் பாத்திரங்கள் எல்லாமே பெரிது, பெரிதாகத்தான் இருக்கும். ஆகையால் சிறு குழந்தைகளுடன் கல்யாணத்திற்குப் போகும் போது சிறு கிண்ணம் போன்ற பாத்திரம் எடுத்துச் செல்வது நல்லது. தண்ணீர் எடுத்துப் போகிற மாதிரி, இதையும் எடுத்துச் சென்றால் அங்கு சென்று பாத்திரத்திற்காக தேட வேண்டாம், சுத்தமும், குழந்தை ஆரோக்யத்திற்கு நன்மையும் கூட.

— ஜானகி ரங்கநாதன்



● தக்காளி ரசம், பருப்புக் கடைதல் + சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்.

● வாரத்தில் ஒரு நாள் மொச்சை, கொண்டைக்கடலை; தட்டைப் பயறு இவைகளில் ஒன்று போட்ட குழம்பு + முளைக்கீரை மசியல், உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்.

● சி. வெங்காயம், வெந்தியவிதைப் புளிக்குழம்பு + கோஸ் + பீன்ஸ் + காரட் மூன்றும் சேர்த்த காங்கிரஸ் பொரியல், மணத்தக்காளிக் கீரை சூப்.

● மோர்குழம்பு + ரசம் + எண்ணெய்க் கத்தரிக்காய், மோர் மிளகாய்.

● பருப்பில்லாத வெறும் ரசம் + துவரம் பருப்பு வறுத்து அரைத்த துகையல், சேப்பங்கிழங்கு ரோஸ்ட்.

● வெஜிடபிள் குருமா + கத்தரிக்காய் வதக்கல் அல்லது வெண்டைக்காய் வதக்கல்.

● எலுமிச்ச சாதம் + வடாம் பொரித்தல், தேங்காய்த் துகையல்.

● புளி சாதம் + பருப்புத் துவையல்.

● கொத்துமல்லி துகையல், கறிவேப்பிலை துகையல் இவைகளுடன் துளி வெல்லம் சேர்த்தல்.

● மழை, குளிர் காலங்களில் புளி, காரம் அதிகமாகச் சேர்த்து, சாதத்தைக் கடைசியில் வைத்தல்.

● கோடை நாட்களில் புளி, காரத்தைக் குறைத்து, சாதத்தை குக்கரில் முன்னால் வைத்தல்.

● தயிர் புளித்தால் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்தல், தயிர் புளிக்காமல் இருந்தால் சிறிது எலுமிச்சை சாறு சேர்த்தல்.

● புதிய அரிசியாக இருந்தால் ஒரு டம்ளர் அரிசிக்கு ஒன்றரை டம்ளர் தண்ணீர். அரிசி பழையதாக இருந்தால் ஒரு டம்ளர் அரிசிக்கு இரண்டரை டம்ளர் தண்ணீர்.

● தயிர் பிரை வைக்கும் பொழுது மழை காலமாக இருந்தால் பாலைச் சூடாக வைத்து, ஒரு ஸ்பூன் தயிர் விடவும். கோடை காலமாக இருந்தால் பாலை ஆறவைத்து ஒரு சிட்டிகை தயிர் பிரை விடவும்.

● கோடை நாட்களில் கிரைண்டரில் மாலையிலும், மழை, குளிர் காலங்களில் காலையிலும் தோசை, இட்லி மாவை அரைக்கவும்.

● மாவு புளிக்காமல் இருந்தால் புளி சேர்த்து சட்னி அரையுங்கள். மாவு ரொம்பவும் புளித்தால் தேங்காய், பூண்டு, மிளகாய், உப்பு சேர்த்து சட்னி அரையுங்கள்.

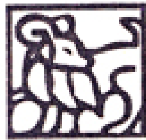
● வாரத்தில் ஒரு நாள் பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையை புளிவிட்டு மசித்து சூடான சாதத்தில் உருக்கிய நெய்யுடன் சாப்பிடுங்கள். பொன்னாங்கண்ணிக் கீரையைப் புளிவிட்டுச் சாப்பிட்டால் உள் நாக்கெல்லாம் தித்திக்குமென்று சொல்வார்கள். நெய்யை உருக்கியும், மோரைப் பெருக்கியும் சாப்பிட்டால் நல்லது என்பார்கள்.

● தினமும் முள்ளங்கி, காரட், வெள்ளரிக்காய் இவைகளில் ஒன்றை சாலட் ஆகச் சாப்பிடவும்.

இவ்வாறு மாற்றி, மாற்றி சமைத்துப் போட்டு பெண்களே உங்கள் கணவன்மார்களை அசத்துங்கள். "கற்றது கையளவு கல்லாதது உலகளவு" என்பது கல்விக்கு மட்டுமல்ல சமையலுக்கும்தான்.

— சந்திரா கோவிந்தராஜன்

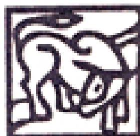
இந்த மாதம் எப்படி?



மேஷ ராசி :

அசுவினி, பரணி, கிருத்திகை 1-ம் பாதம்.

உங்கள் இராசிநாதன் அநுகூலமான நிலையில் இருக்கிறார். அதனால் ரோக நிவர்த்தி, கடன் அடைபடல், புதுப்பாத்திரங்களோ, நகைகளோ வாங்குதல் போன்ற யோகம் உண்டு. இதுவரை பல முயற்சிகளில் எதிர்ப்புகளும் ஏமாற்றங்களும் ஏற்பட்டிருக்கும். இதற்குக் காரணமாக இருந்த கேது தற்போது இலாபஸ்தானத்தில் இருப்பதால் உங்கள் முயற்சிகளில் வெற்றி உண்டு. படத்துறையினர்க்கும், கலைஞர்களுக்கும் சுக்கிரனால் வெற்றி கிடைக்கும். எனினும் மனத்தில் ஒருவித போராட்டமோ, இறுக்கமோ அல்லது குழப்பமோ ஏற்பட சனி காரணமாகிறார். மாதத்தின் பிற்பகுதியில் புதனும் முற்பகுதியில் சூரியனும் சில இனங்களில் இலாபங்கள் ஏற்படுத்துவர். உங்களுடைய மகன் அல்லது மகள் படிப்பு சம்பந்தமான முயற்சியில் வெற்றி பெறுவீர்கள். குரு 2,4,6 ஆகிய இடங்களைப் பார்ப்பது நல்லது. அதனால் குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியும், சுகமும் நோய், கடன், ஆகியவைகளிலிருந்து விடுபடும் வாய்ப்புகளும் ஏற்படும். துர்க்கை சம்பந்தமான ஸ்தோத்திரங்களைக் கேட்பது நன்று. உங்கள் ஊரில் நடக்கும் ஏதேனும் வேள்விகளில், யக்ஞங்களில் கலந்து கொள்வது நல்லது.



ரிஷப ராசி :

கிருத்திகை 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ரோகிணி, மிருகசீரிஷம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

யோககாரகனாகிய சனி இலாபத்திலிருக்கவும், அவருடன் பரிவர்த்தனை பெற்ற குரு உங்கள் ராசியைப் பார்க்கவும், சுக்கிரன் நன்முறையில் சஞ்சரிக்கவும் மாதம் பூராவும், நல்லதொரு சூழ்நிலையே நிலவ வேண்டும். ஆனால் யதார்த்தமாகப் பார்த்தால் உங்களது அஷ்டமஸ்தானத்தையும் விரயஸ்தானத்தையும் செவ்வாய் பார்ப்பதால் காலவிரயம், மன அமைதியின்மை ஆகியவைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியிருக்கும் எனலாம். குழந்தைகளின் கல்வி விஷயமாக சில பிரச்னைகளையும் எதிர்நோக்க வேண்டிய நிலை. எனினும் குருவின் ஆசியின் காரணமாக அவற்றிலிருந்து மிகச் சுலபமாக வெற்றி காண்பீர்கள். குடும்பத்தில் சகோதரர்கள் சம்பந்தமாகச் சில சலசலப்புகள் ஏற்படலாம். சகோதரிகள் கூட சண்டைக்கு வரலாம். எனவே பேச்சில், பழகும் தன்மையில் உங்களிடத்தில் இயல்பாகக் காணப்படும் திடீர் கோபம் கொள்ளும் குணத்தை மாற்றிக் கொள்ளுதல் போன்ற குணங்களால் உங்களது பெருந்தன்மையை அவர்கள் உணரும் வகையில் செய்யலாம். ஸ்ரீலக்ஷ்மி பூஜை கணபதி ஹோமம் இவற்றைச் செய்யலாம். ஸ்ரீ சத்திய நாராயணா அல்லது ஸ்வர்ணகௌரி பூஜைகளில் ஏதாவது ஒன்றினைச் செய்யலாம்.



மிதுன ராசி :

மிருகசீரிஷம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவாதிரை, புனர்பூசம் 1, 2, 3 – ஆம்

1997 JULY 1997

ஞாயிறு	திங்கள்	செவ்வாய்	புதன்	வியாழன்	வெள்ளி	சனி
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

அன்று எங்கள் வீட்டு விசேஷத்திற்கு சம்பா கோதுமை அல்வா செய்தோம். கோதுமையை அரைத்துப் பால் பிழிந்து எடுத்தவுடன் சக்கையைத் தூக்கி எறிய மனது வராமல் சிறிது இஞ்சி பச்சை மிளகாய் அரிந்துப் போட்டு உப்புப் போட்டு தோசைக்கல்லில் கையாலேயே அடைபோல் தட்டி எடுத்தேன். அடை சூப்பரோ சூப்பர்.

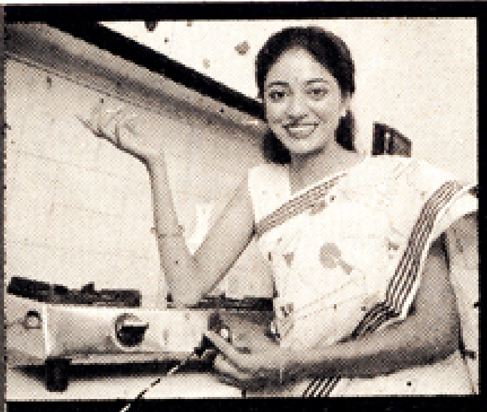
- உஷா கோதண்டராமன்

பாதங்கள்.

சுக்கிரனால் குடும்பத்தில் சுப நிகழ்ச்சிகள்

ஆகிய மூன்று கிரகங்களும் உங்களுக்குச் சாதகமான சூழ்நிலையில் உலவுகின்றன. அதனால் குழந்தைகளாலும் மனைவியாலும் அல்லது கணவனாலும், சகோதரர்களாலும் உங்களுக்குப் பலவிதத்தில் மன நிம்மதி ஏற்படும். குழந்தைகளின் கல்வியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும். அவர்கள் எதிர்பார்க்கும் தொழிற்கல்வியில் சேர இடம் கிடைக்கும். அரசு உத்தியோகமும் கிடைக்கலாம். இதுவரை தடைபட்டு வந்த சுபநிகழ்ச்சியோ, வீடு கட்டும் பணியோ சிரமமின்றி இம்மாதம் நிறைவேறும். வெளிநாடு செல்லும் வாய்ப்பும் உண்டு. மற்றபடி இயல்பான சூழ்நிலையிலிருந்து எந்த வித மாற்றமும் ஏற்படும் எனக்கூற இயலவில்லை. புதிய முயற்சிகள் உங்கள் தசாபுக்திகளுக்கு ஏற்ப முயற்சி செய்வது நல்லது. இராசிக்குக் குருவின் பார்வை இருப்பதால் திருமண முயற்சிகளில் வெற்றி உண்டு. 8-ல் உள்ள கேதுவால் பித்த மயக்கமோ, ரத்தக் கொதிப்போ ஏற்படாமல் இருக்க சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளுதல், கூடிய

எல்லாமே எளிதாக, மிக வசதியாக மாறிவரும்போது, உங்கள் கியாஸ் ஸ்டவ் மட்டும் அப்படியே இருக்க வேண்டுமா?



கியாஸ் அடுப்பைப் பற்ற வைக்கப் படும் பாடு இனி மேல் உங்களுக்கு இருக்காது. ஏனெனில் உங்களுக்கு உதவ வந்துள்ளது - ஸ்பார்க்கி - இந்தியாவின் முதலாவது ஆன்-ஸ்டவ் கியாஸ் இக்னைட்டர். இதை உங்களுக்கு வழங்குவது கேப்ஸன்ஸ் குரூப் - LPG அடிப்படையிலான சாதனங்களுக்கு முன்னோடியாக, 20 வருட அனுபவம் கொண்டவர்கள் ஆயிற்றே !

ஸ்பார்க்கி - நீண்ட காலம் உங்களுக்கு உதவும் துணை :

- பயன்படுத்துவது எளிது : ஸ்பார்க்கி பயன்படுத்துவதன் மூலம் ஒரே அசைவில் - இடது அல்லது வலது - உங்கள் கியாஸ் ஸ்டவ் பர்னரைப் பற்ற வைக்கலாம்.
- எந்த ஒரு LPG ஸ்டவ் அடுப்பிலும் பொருத்தலாம் : ஸ்பார்க்கி கியாஸ் இக்னைட்டரை, பழையதோ அல்லது புதியதோ, எந்த ஒரு கியாஸ் ஸ்டவ் அடுப்பிலும் எளிதில் பொருத்தலாம்.
- முற்றிலும் பாதுகாப்பானது : ஸ்பார்க்கி பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானது. ஏனென்றால் ஸ்டவ் அடுப்பின் எந்த பாகங்களிலும் எதுவும் செய்யப்படுவதில்லை.
- சிக்கனம் மற்றும் நீண்ட கால உழைப்பு : நீண்ட கால அடிப்படையில் ஸ்பார்க்கி மிகவும் சிக்கனமானது. கியாஸ் சேமிப்பும் நிச்சயம்.
- பொருத்துவது எளிது : உங்கள் ஸ்டவ் அடுப்பின் முன்பகுதியில் சிறு துளைகளைப் போட்டு, ஸ்பார்க்கி சாதனத்தை 30 நிமிடங்களில் பொருத்திவிடலாம்.

கேப்ஸன்ஸ் அறிமுகப்படுத்துகிறது



Direct marketing franchise / dealers / agents solicited.

ஸ்பார்க்கி
ஆன்-ஸ்டவ் கியாஸ் இக்னைட்டர்

SPARKY
GAS STOVE IGNITOR



DETECTIVE DEVICES PRIVATE LIMITED
7-1-214/1/A, Dharam Karan Road, Ameerpet,
Hyderabad - 500 016. A.P. Ph : 291713, 290487

MEMBER KABSONS GROUP

FCB • ULKA 50154

விரல் நுனியிலே வியக்க வைக்கும் வசதி

PH. NOS. OF AUTHORISED DISTRIBUTORS : **MADRAS** : 4871093 / 4872921 • 5352828 / 5350434 • 6259154 / 453295 (P.P.) • 650267, **VELLORE** : 24119, **CHENGALPATTU** : 26555, **COIMBATORE** : 441195, **ERODE** : 213642 / 223667, **DHARAMPURI** : 60716, **VILLUPURAM** : 22796, **NAGERCOIL** : 31664.

பொய்யல்ல நிஜம்

வேலை
கிடைக்காதவர்களுக்கு

மாதம் ரூ. 3000/- சம்பளம்

(ஆண்/பெண்களுக்கு)

நிச்சயமாக வேலை தருகிறோம்

✦ உங்கள் ஊரில் உள்ள பணக்காரர்களைப் பாருங்கள். நிச்சயம் சொந்த தொழில் செய்பவர்களாகவே இருப்பார்கள்! மற்றவர்களிடம் வேலை செய்பவராக இருக்கமாட்டார்கள்.

✦ நீங்களும் ஏன் சொந்த தொழில் செய்யக் கூடாது?

✦ எந்த தொழிலை செய்வது? எப்படி ஆரம்பிப்பது? நடத்துவது? என்று பலப்பல சந்தேகங்கள் இல்லையா?

✦ தையல் தொழிலை செய்யலாமே!

✦ தையல் தொழிலில்தான் அதிக வருமான வாய்ப்புள்ளது. தினம் ஒரு பேண்ட், ஒரு சட்டை தைத்தால் ரூ. 100/- வருமானம் உண்டு.

✦ தையற் தொழில் ஒன்றும் மிகப் பெரிய ரகசியம் உள்ள தொழில் அல்ல. சாதாரண படிப்பு உள்ள யாரும் எளிதில் புரிந்து கொண்டு செய்யலாம்.

✦ தபால் மூலமாக: ஆண்/பெண்/குழந்தைகள் ஆடைகளுக்கு அளவெடுப்பது? வெட்டுவது? தைப்பது எப்படி? போன்ற பயிற்சி தருகிறோம். பயிற்சி மட்டும் இன்றி, தையல்கடை ஆரம்பித்து வெற்றிகரமாக நடத்துவது எப்படி? என்ற பயிற்சியும் + டிப்ளமோவும் தருகிறோம்.

✦ பயிற்சியின் போது வீட்டில் தையல் இயந்திரம் தேவை இல்லை. தபால் பயிற்சியில் தைக்கும் முறை வித்தயாசமாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

✦ முழுமையான தையர்கலைஞராக ஆண்/பெண்களை உருவாக்குவோம்.

✦ வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று பயிற்சி பெற முடியாதவர்களுக்கு இது ஒரு அருமையான திட்டமாதலால், உங்கள் முகவரியை தெளிவாக ஒரு போஸ்ட் கார்டில் எழுதி

வனஜ் தையற் பள்ளி,
3, ஹால்ஸ் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 600 008.

என்ற முகவரிக்கு எழுதுங்கள்.
நாங்கள் இலவச விவரப் புத்தகம் அனுப்புகிறோம். போன் : 8258265

நேர்முக பயிற்சி உண்டு | **ஹாஸ்டல் வசதி ஆண்களுக்கு உண்டு**

• நேர்முகப் பயிற்சி மையங்கள், 33, காந்தி இர்வின் சாலை, எழும்பூர், சென்னை - 8; • 4, ராஜாஜி சாலை, மேற்கு தாம்பரம் (தேஷனல் தியேட்டர் எதிரில்) சென்னை - 45; • 97, L.B. ரோடு, அடையார், சென்னை - 20. (கணபதிராம் தியேட்டர் அருகில்); • 339, ஆற்காடு சாலை, கோடம்பாக்கம், சென்னை - 24.

களாயின் உட்கட்சிப் பூசலால் களங்கம் என பலவிதங்களிலும் பாதிப்பு ஏற்படலாம். இவற்றிலிருந்து விடுபட ஸ்ரீசத்தியநாராயண பூஜை அல்லது உங்கள் குலதெய்வத்திற்கு அர்ச்சனை, அபிஷேகம் செய்தல், கார்த்த வீரியார்ஜுன ஜெபம் செய்தல் போன்ற வற்றைச் செய்யலாம். அன்னை அபிராமி அந்தாதியைத் தினமும் படிப்பது நல்லது.

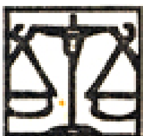
கன்னி ராசி :



உத்திரம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், ஹஸ்தம், சித்திரை 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

குருவின் பார்வையும், கேதுவின் சஞ்சாரமும் மற்றும் சூரியன் சுக்கிரன் ஆகியவர்களின் அமைப்பும் பலவிதங்களிலும் நன்மை தரும் எனலாம். பெண்களால் நன்மை உண்டு. இதுவரை இருந்த இறுக்கமான சூழ்நிலையும் பயமும் மாறி, மனதிற்கு ஊக்கத்தைத் தருகின்ற நிலை காணப்படுகிறது. அரசியல்வாதியானால் அரசின் கெடுபிடி, கட்சிக்குள் இருந்த எதிர்ப்பு இவை மாறுகின்ற நிலை. அரசுப் பணியில் இருந்தால் உங்கள் மேல் நிர்வாக சம்பந்தமான விசாரணை ஏதேனும் இருந்திருந்தால், அதன் பலன் உங்களுக்குச் சாதகமாக முடியும். வழக்குகளில் வெற்றி ஏற்படும். வெளிநாட்டுப் பிரயாணம் ஒன்றுக்கு வாய்ப்பு உள்ளது. அதை நன்கு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நல்ல தொரு தசாபுக்தி நடப்பவர்களுக்கு நற்பயன் கூடுதலாக நடக்கும். செவ்வாயின் சஞ்சாரம், சனியின் பார்வை ஆகியவை சற்று பல வீனமான சூழ்நிலையை உருவாக்கினாலும் மாதத்தின் மத்தியில் இராசிநாதன் நன்கு சஞ் சரிப்பதும், குருவின் பார்வையும் எதையும் வெற்றியுடன் சமாளிக்கும் நிலையை உருவாக்கும் என்பதால் கவலை வேண்டாம். துர்க்கையைப் பற்றிய ஸ்தோத் திரம் கேளுங் கள். எங்கேனும் கோயில்களில் அஷ்டதசபுஜ துர்க்கையின் சன்னதி இருந்தால் அங்கு சென்று, உங்கள் ஜென்ம நட்சத்திரத்தன்று அர்ச்சனை செய்யுங்கள்.

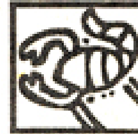
துலா ராசி :



சித்திரை 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சுவாதி, விசாகம் 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இதுவரை விரயத்திலிருந்து கொண்டு உங்களைச் சோதனைக்கு ஆளாக்கிக் கொண்டிருந்த ராகு 11-ம் இடத்திற்குச் சென்றிருப்பதால் பழைய பாக்கிகள் வசூலா தல், கோர்ட் விஷயங்களில் ஜெயம், மற்றும் பொதுமக்களிடமும், அரசாங்கத்திடமும் செல்வாக்கு கிடைத்தல் போன்ற நன்மைகள் ஏற்படலாம். அதே போல் 6-ம் வீட்டில் உள்ள சனி உங்களுக்குப் பலவிதங்களிலும் நன்மை புரியலாம். உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். ஒரு நெடுந்தூரப் பிரயாணத்திற்கு வாய்ப்பும் உண்டு. மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரன் காரண மாக மனைவியின் உடல்நிலையும் உங்கள் கண்ணும் சிறிதளவு பாதிக்கப்படலாம். அதே சமயம் இரத்த அழுத்த நோய் சற்று சிரமத்தையும் தரலாம். கூடியமட்டும் அலைச் சல் படாமல் சரியான நேரத்தில் உணவும் உறக்கமும் கொண்டால் உடல்நிலை பாதிப்பு ஏற்படாமல் காத்துக் கொள்ள முடியும். புதனால் தன யோகம் உண்டு. எதிர்பாராத தனலாபமும் உண்டு. குருவினால் பாதிப்பு இல்லை. கலைஞர்களும், அரசியல்வாதிகளும் மாதத்தின் பிற்பகுதியில் பாராட்டையும் பதவியையும் பெறலாம். அந்த அளவிற்குப் புதனும் ராகுவும் உதவும் நிலையில் உள்ளனர்.

விருச்சிக ராசி :



விசாகம் 4 – ஆம் பாதம், அனுஷம், கேட்டை.

இராசிநாதன் 11-ல் இருப்



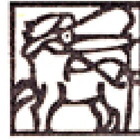


வெண்டைக்காய் வதக்கல் செய்வதற்கு முன், வெறும் வாணலியில் சிறிது கடலை மாவு, மணம் வரும் வரை காந்தாமல் வறுத்து வைத்துக் கொள்க. வெண்டைக்காய் கறி இறக்கும்போது இந்தக் கடலை மாவை தூவி கலந்து இறக்கினால் வதக்கல் உதிர் உதிராக, மணமாக இருப்பதோடு, எண்ணையும் சற்று குறைவாகவே உபயோகிக்கலாம்.

— பட்டம்மா

பதால் தனலாபமும் இடமாற்றமும் உண்டாகலாம். மற்றபடி சுக்கிரனால் மாத ஆரம்பத்தில் கூடுதலான நன்மைகளை எத்துறையினரும் பெறுவார்கள். ஆனால் மற்ற கிரகங்கள் அனுகூலமான நிலையில் சஞ்சரிக்கவில்லை. குடும்பஸ்தானத்தைச் செவ்வாய் பார்ப்பதன் மூலம், அதுவும் இலாப நிலையிலிருந்து பார்ப்பதால் குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் குறையலாம். இந்த மாதத்தில் நீண்ட காலத் திட்டங்கள் எதையும் தீட்டாமல் இருப்பது நல்லது எனத் தோன்றுகிறது. குறிப்பாகப் படத்துறையினர், பெரிய காண்ட்ராக்டர்கள், மொத்த வியாபாரிகள் ஆகியோர் கவனமுடன் செயல்பட வேண்டும். பெண் ஒருத்தியால் கலவரம் உண்டாகலாம். எவ்விடமும் எக்காரணத்திற்காகவும் வாதிடாமல் இருப்பது நல்லது. கண் பாதிக்கப்படலாம். ஆயினும் தசா புக்திகள் சரியாக அமைந்தவர்களும் ஜென்ம ஜாதகத்தில் சனி, குரு, சுக்கிரன் ஆகியோர் ஆட்சி உச்சம் பெற்றிருந்தாலும் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. மொத்தத்தில் அனுபவித்துக் கழிக்க வேண்டிய மாதம். ஸ்ரீசுப்ரமணியர் சம்பந்தமான ஸ்தோத்திரங்களைப் படிக்கலாம். மற்றும் மந்த்ராலய மகானின் பிருந்தாவனங்களுக்கு விஜயம் செய்து குறைகளைக் கூறி மனதார வேண்டலாம்.

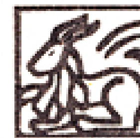
தனுசு ராசி :



மூலம், பூராடம், உத்திராடம் 1– ஆம் பாதம்.

இரண்டில் குரு இடுக்கண் வராமல் தடுப்பார். இஷ்டப்படி நீங்கள் நினைத்ததை நிறைவேற்றுவார். புதன் உங்கள் தொழிலில் வெற்றியை உண்டாக்குவார். இவை காரணமாக பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் குறையும். யாது காரணம் பற்றியோ பிரிந்திருக்கும் குடும்பம் ஒன்று சேரும். 3ல் உள்ள கேது உங்கள் சம்பந்தப்பட்ட வழக்குகளில் வெற்றியை ஏற்படுத்துவார். முருகனது அருள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். சுபநிகழ்ச்சிகள் தடையின்றி நடைபெறும். தாயாரின் உடல்நிலை பாதிக்கப்படலாம். தொலைதூரப் பிரயாணம் ஏற்பட்டு அதனால் நன்மை ஏற்படலாம். எனினும் சூரியனால் அரசுத் துறை, அரசியலில் உள்ளவர்கள் சற்று பாதிக்கப்படலாம். எனவே மேற்படி துறையினர் எச்சரிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டியது அவசியம். மாதத்தின் முற்பகுதியில் வீடு, நிலம் சம்பந்தமான விவகாரங்களில் வெற்றி கிடைக்கும். உடல்நலம் பாதிக்க ராகு காரணமாகலாம். தசாபுக்திகளின் தன்மைக்கு ஏற்ப சில மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். ஏற்ற இறக்கமுள்ள மாதமாகவே இருக்கும். எனவே சுதர்ஸன மகா மந்த்ரத்தையும், தன் வந்திரி ஸ்லோகத்தையும், தினமும் கூறுவதுடன் வியாழக் கிழமைகளில் குருவையும், துர்க்கையையும் வணங்குங்கள். எல்லாம் நல்லபடியாக நடக்கும்.

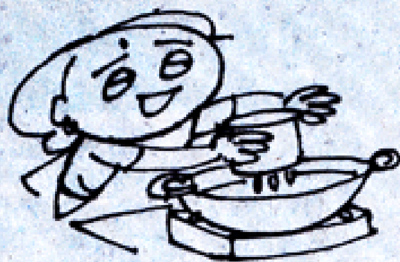
மகர ராசி :



உத்திராடம் 2, 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், திருவோணம், அவிட்டம் 1, 2 – ஆம் பாதங்கள்.

இராசிநாதனால் செய்யும் தொழிலில், எடுக்கும் முயற்சிகளில், எண்ணும் எண்ணங்களில், இலாபகரமான சூழ்நிலை உண்டாகும். இயந்திரத் தொழில், இரசாயன சம்பந்தப்பட்ட உற்பத்தித் தொழில் வாகன சம்பந்தமான தொழில் ஆகியவைகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு இலாபம் அமோகமாக வரலாம்.

மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனால் கலை ஞர்களுக்கும் படத்துறையினர்க்கும் வெற்றி உண்டு. சுக்கிரனின் சஞ்சாரம் குடும்பத்தில் சிறு குழப்பங்கள் உண்டாக்கலாம். ஆயினும் குருவின் 5, 7, 9 பார்வை காரணமாகக் குழந் தைகள், மனைவி, தந்தை ஆகியவர்களின் உடல்நலன் நன்கு அமையும். சுப்ர மணியருக்கு அர்ச்சனை செய்வதன் மூலம் செவ்வாயினால் பாதகம் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். சுப நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள் ளும் வாய்ப்பு உண்டு. மாதத்தின் கடைசி வாரத்தில் மன அமைதி நன்கு அமையும். பிரயாண காலங்களில் மற்றவர்களின் நடை, உடைகளை ஆராய்வதை விட்டு உங்கள் பொருளை கண்காணிப்பது நல்லது அல் லவா! அது போலவே வீட்டை விட்டு வெளியே போகு முன் காஸ் அடுப்பை அணைத்து விட்டீர்களா எனக் கவனமுடன் கவனித்துச் செல்வது நல்லது. அதுபோலவே சுவாமிக்கு ஏற்றிய விளக்கை ஒரு பூவைக் கொண்டோ குங்குமத்தாலோ அணைத்து விட்டுச் செல்வதும் நல்லதே. எச்சரிக்கைச் செய்துள்ளதையே நினைத்துக் கவலைப்பட வேண்டாம்.



மைதா மாவை ஒரு துணியில் கட்டி சிறிது ஆவியில் வைத்து எடுத்துக் கொள்ளவும். 2 ஸ்பூன் அரிசி மாவு கலந்து 1 சிட்டிகை உப்பும் போட்டுத் தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து தேங்குழல் அச்சில் போட்டுப் பிழிந்து எண்ணெயில் பொரித்து எடுத்து வெல்லப் பாகு முற்றலாக வைத்து அதில் போட்டு எடுத்து வைத்துச் சாப்பிட்டால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

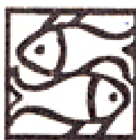
— தங்கம் ராமசாமி



கும்ப ராசி :

அவிட்டம் 3, 4 – ஆம் பாதங்கள், சதயம், பூரட்டாதி 1, 2, 3 – ஆம் பாதங்கள்.

இந்த ராசிக்காரர்களுக்கு மாதத்தின் பிற்பகுதியில் சூரியனும் புதனும் உதவும் நிலை. மற்றபடி மற்ற கிரகங்களால் நன்மை இல்லை. இராசிநாதன் குருவுடன் பரிவர்த்தனை பெற்று இரண்டில் இருப்பது கூட பயன்தரும் நிலையில் இல்லை. எனவே கோளறு பதிகத்தைத் தினமும் படிப்பதும், சௌந்தர்யலஹரியில் வருகின்ற ஸ்லோகங் களைப் படிப்பதும் நல்லது. இராசியிலேயே கேது இருப்பதால் விநாயகப்புராணம் படிப்பதும் நல்லது. அத்துடன் கும்ப ராசிக்கு அதிபதியான சனீஸ்வர பகவானைத் திருப் திபடுத்தும் பொருட்டு தினமும் காக்கைக்கு எள் கலந்த சாதம் போடலாம். தினமும் சனீஸ் வரனுக்கு வீட்டிலேயே விளக்கெண்ணெய், நெய், எள், எண்ணெய் கலந்து, சிவப்பு, கருப்பு, வெள்ளை, நூல் கலந்த திரியினால் காலை மாலை விளக்கேற்றலாம். கோயிலில் சனீஸ்வர பகவானுக்குத் தினமும் விளக்கு ஏற்ற ஏற்பாடு செய்யலாம். அலுவலகத்தில் பணிபுரியச் செல்லும் பெண்கள் தன் பணியில் குற்றங் காணாதவாறு செயலாற்ற, உடல் ஊன முற்றவர்களுக்கும், ஏழை எளியவர்களுக்கும் ஏதேனும் இயன்ற அளவு தானம் செய்யுங்கள். எந்த ஒரு புது முயற்சியையும் மாதத்தின் பிற்பகுதியிலேயே செய்யுங்கள். தொழில் ஏதேனும் ஆரம்பித்தால் நவக்கிரக ஹோமம் செய்து, தில தானம் செய்து பிறகு ஆரம் பியுங்கள். கலைத் துறையினர் குறிப்பாக இசைக்கலைஞர்கள் சனீஸ்வர ஸ்தோத் திரத்தை சனீஸ்வரன் சன்னதியில் பாடலாம். சனீஸ்வர ஸ்தோத்திர புத்தகங்களை வாங்கி விநியோகிப்பது நல்லது.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 4 – ஆம் பாதம், உத்திரட்டாதி, ரேவதி.

இராசிநாதன் பரிவர்த்தனை பெற்ற நிலையில் நீச்சம். எனினும் இராகு உதவும் நிலை. புதனும் பிற்பகுதியில் உதவலாம். குருவால் சுபநிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு ஆகும். குழந்தைகளின் கல்வி நலம் நன்கு அமையும். மாத ஆரம்பத்தில் சுக்கிரன் தடைபட்ட திருமணத்தை மீண்டும் நடத்த உதவ லாம். அலுவலகப் பணியாளர்களுக்கு

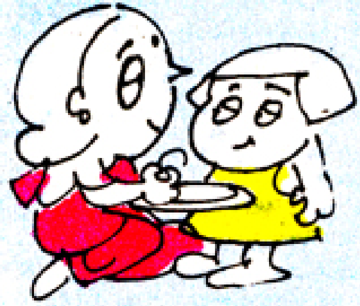
மாதம் ஒரு மந்திரம்

இன்றைய உலகில் விஞ்ஞானத்தால் அளப்பறிய ஸௌகரியங்களும் வளங்களும் கொழிப்பது உண்மையே என்றாலும் அவற்றால் மனிதனுக்குத் தேவையானதும் இன்றியமையாததுமான மனச் சந்துஷ்டியை, மன அமைதியை நிர்மலமான மனதைக் கொடுக்க முடிந்ததா? எனவே விஞ்ஞானத்திற்கு மேற்பட்டதொரு சக்தி நம்மிடம் இருந்தாலொழிய எதிர்பார்க்கும் மனஅமைதி கிடைக்காது. அந்தகைய சக்தியை, ஆரோக்யத்தை, நல்லதொரு வாழ்வினை அருளக் கூடியவள் அன்னை பராசக்தி மட்டுமே. கீழ்காணும் ஸ்லோகத்தை அன்பர்கள் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையுடனும், பக்தியுடனும் தினமும் ஒரு முறையேனும் கூறுவது நல்லது. இந்த ஸ்லோகத்தின் மூலம் சண்டிகையை அன்னையின் மற்றொரு உருவத்தை ஆராதிக்கலாம்.

"பவித்திரமான ஆழ்ந்த பக்தியினால் உன்னைத் துதிப்பவரின் நோய்களைத் தீர்க்கும் ஸண்டிகாதேவியே - மேலான அதிருஷ்டத்தை அளிப்பவளே, உன்னையே முதலாக, மேலாகக் கொண்டு எவர் துதிக்கிறார்களோ அவர்களுக்கு ஆனந்தத்தைத் தருவாயாக, ஸௌபாக்கியத்தைத் தருவாயாக, எல்லா வற்றிற்கும் மேலாக ஆரோக்கியத்தையும் அளிப்பதுடன் அழகைக் கொடு. வெற்றியைக் கொடு. அழியாத புகழைக் கொடு. அவர் தம் பகைவர்களை விரட்டு." எனும் கருத்துடன் கூடிய இந்த மங்களமான ஸ்லோகத்தைப் படிப்பதன் மூலம் நவக்கிரகத்தாலும், பேய், பிசாசு போன்றவற்றாலும் வரக்கூடிய துன்பத்திலிருந்து நாம் விடுபட முடியும்.

ஸ்துவத்ப்யோ பக்தி பூர்வம் த்வாம்
சண்டிகே வ்யாதி நாசனி
சண்டிகே ஸததம்யே த்வாம்
அர்ச்சயந்தீஹ பக்தித :
தேஹி ஸௌபாக்யம் ஆரோக்யம்
தேஹி பரமஸுகம்
ரூபம் தேஹி ஜயம் தேஹி யசோ
தேஹி த்விஷோ ஜ ஹி...

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்

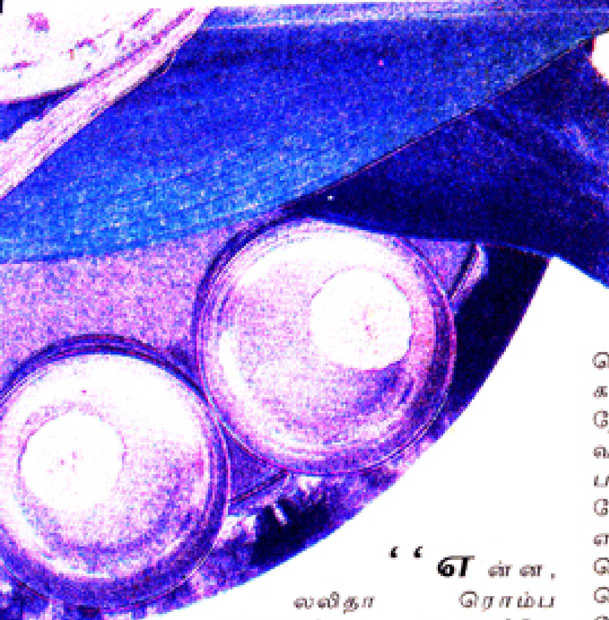


குழந்தைகள் போளி செய்து உடனே தரும்படி அடம் பிடிக்க கைவசம் இருந்த பொட்டுக் கடலையை மிக்சியில் பொடி செய்து தேங்காய் வெல்லம் சேர்த்து பூரணம் செய்து போளி செய்தேன். போளி சாஃப்டாகவும் நிமிஷத்திலும் ரெடியாகி விட்டது.

— ஜே. வேதா

குருவால் தனலாபம் உண்டு. செவ்வாயும், சனியும் பரஸ்பரம் பார்த்துக் கொள்வது சரியல்ல. எனவே கனரகத் தொழில், அல்லது அதிக அளவில் முதலீடு செய்ய வேண்டிய தொழில் இவைகளைத் தற்போது ஆரம்பிப்பது சரியல்ல. அப்படி ஆரம்பிக்க வேண்டிய சூழ்நிலையோ, காலத்தின் கட்டாயமோ ஏற்பட்டால் கணபதி, நவக்கிரகம், சுதர்ஸன ஹோமம் செய்து பிறகு ஆரம்பியுங்கள். ஏற்கெனவே கட்டப்பட்டுள்ள கட்டிடங்களில் வாஸ்து அமைப்பு சரியில்லை என உள்ளபடியே தெரிந்தாலும், சனி, செவ்வாயைப் பார்ப்பதுடன், சுக்கிரன் ஆறில் மாதக் கடைசியில் இருப்பதும் கட்டப்பட்டுள்ள கட் டிடங்களில் இடித்து மாறுதல் செய்வதற்கு ஏற்ற காலகட்டம் சரியல்ல. எனவே மாறுதல் செய்ய வேண்டிய இடத்தில் ஏதேனும் தெய்வத்தின் படங்களை வைக்கப் பாருங்கள். ஏனெனில் 12ல் விரயத்தில் கேதுவும், 7ல் செவ்வாயும் நஷ்டத்தை ஏற்படுத்தலாம். வீட்டிலேயே லக்ஷ்மி பூஜை அல்லது குபேர ஹோமம் இவற்றையும் செய்யலாம்.

— ஜெயலட்சுமி கிருஷ்ணன்



லஞ்ச் பாக்ஸ்

"என்ன, லலிதா ரொம்ப நாளாவே கண்ணிலே காணோம்!"

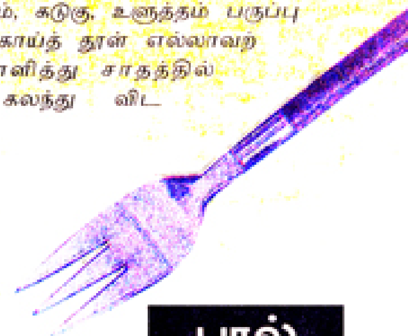
"லீவுக்குக் குழந்தைகளோட அண்ணா வீட்டிற்குப் போயிருந்தேன். வந்ததிலிருந்து ஒரு வாரமாக புது புஸ்தகங்கள் வாங்கவும் அட்டை போடவுமே நேரம் போதலை. அது முடிந்தால் அடுத்த கவலை. ஒரு வாரமாகவை அதுக்குள்ளே தினமும் ஒரே மாதிரி தயிர் சாதம்தானா மத்தியானத்துக்கு' என்று லீலுவும் ரமேஷும் சண்டை போடறாங்க"

"கவலையே படாதே, சில புது மாதிரி கலவை சாதங்கள் சொல்கிறேன்.. தினம் ஒன்றாகச் செய்து கொடு..ம்... பேப்பர் பேனா ரெடியா? எழுதிக் கொள்.

தேங்காய்ப் பால் சாதம்

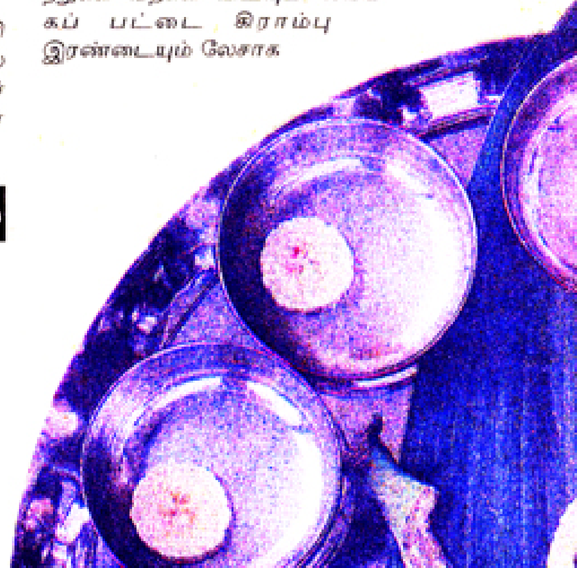
முற்றிய தேங்காய் 1
பச்சரிசி 1 கப்
கடுகு 1 ஸ்பூன்
உ. பருப்பு 1 ஸ்பூன்
மோர் மிளகாய் 2
பெருங்காய தூள் சிறிது
அப்பளம் 2
உப்பு தேவையான அளவு
தேங்காய் எண்ணை 1 கரண்டி.

அரிசியைக் களைந்து ½ மணி வடிய வைத்துக் கொள்ளவும். தேங்காயைத் துருவி 1 ஸ்பூன் அரிசி சேர்த்து மிக்ஸியில் அரைத்து 2 கப் அளவுக்குப் பால் எடுத்துக் கொள்ளவும். வடிய விட்ட அரிசியையும் தேங் காய்ப் பாலையும் ஒரு ஸ்பூன் எண்ணை தேவை யான உப்பு சேர்த்து குக்கரில் சாதம் வடித்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாய் அகலமான பாத் திரத்தில் இந்த சாதத்தை உதிர்த்துப் போட்டு ஆற விடவும். இலுப்ப சட்டியில் மீதி எண் ணையைக் காய வைத்து அப்பளத்தைப் பொடித்துப் போட்டு ஆற விடவும். பிறகு பெருங்காயம், கடுகு, உளுத்தம் பருப்பு மோர் மிளகாய்த் தூள் எல்லாவற் றையும் தாளித்து சாதத்தில் கொட்டிக் கலந்து விட வும்.



பால் புலவு

1½ கப் தேங்காய்ப் பால் ½ கப் பசும்பால் கலந்து தேங்காய் பால் சாதத் திற்குச் செய்தது போலவே சாதம் வடிக்கவும். தாளிக்கும்போது மோர் மிளகாய்க்குப் பதிலாக இரண்டு பச்சை மிளகாய் 1 துண்டு இஞ்சி நறுக்கி வதக்கி விடவும். லவங் கப் பட்டை கிராம்பு இரண்டையும் லேசாக



வறுத்துப் பொடி செய்து ¼ ஸ்பூன் சாதத்தில் கலக்கவும். எல்லாவற்றையும் லேசாகக் கலந்து விடவும்.

காப்ஸிகம் பாத்

பெங்களூர் குடமிளகாய் ¼ கிலோ (காப் சிகம்)
அரிசி 1 கப்
மஞ்சள் பொடி ¼ ஸ்பூன்
உ. பருப்பு 1 ஸ்பூன்
கடுகு ½ ஸ்பூன்
எண்ணை 2 கரண்டி
உப்பு பொடி தேவையான அளவு

அரிசியை நன்றாகக் களைந்து 2½ பங்கு நீர் வைத்து சாதம் தயார் செய்து கொள்ளவும். கனமான உருளை அல்லது இலுப்பச் சட்டியில் எண்ணையைக் காய வைத்து கடுகு உளுந்தம் பருப்பு தாளித்து குடமிளகாயை 1 அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு மஞ்சள் பொடி தேவையான உப்புப் பொடி சேர்த்து வதக்கவும். ஒன்றாக வெந்த உடன் சாதத்தைப் போட்டு நன்றாகக் கலந்து விடவும். தேவையானால் கொஞ்சம் நெய் சேர்க்கலாம். மிளகாய் வதக்கும்போது கரம் மசாலா பொடி சிறிது சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

தேயிலை போட்டு வைக்கும் டப்பாவில் உலர்ந்த ஆரஞ்சப் பழத் தோலையும் போட்டு வைத்தால் டீ நல்ல வாசனையுடன் நன்றாக இருக்கும்.
— விஜயா சீனிவாசன்



பீஸ் மசாலா பாத்

அரிசி 1 கப்
தேங்காய் 1 மூடி
பச்சை மிளகாய் 2
இஞ்சி 1 துண்டு
பச்சை கொத்துமல்லி
பச்சை பட்டாணி ½ கப்
எண்ணை 2 கரண்டி
ஏலக்காய் 1
கிராம்பு 4
லவங்கப்பட்டை சிறிது
உப்பு

பட்டாணி காய்ந்து இருந்தால் 2 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். தேங்காய், பச்சை மிளகாய், இஞ்சி, கிராம்பு, ஏலக்காய், பட்டை எல்லாவற்றையும் தண்ணீர் விட்டுக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பிரஷர் பேனில் எண்ணையைக் காய வைத்துக் கடுகு தாளித்து அரைத்த விழுதை வதக்கவும். நன்கு வதங்கிய பிறகு அரிசியைக் களைந்து போட்டு 2 நிமிஷம் வதக்கவும். பட்டாணியையும் சேர்க்கவும். 2¼ கப் ஜலம் விட்டுத் தேவையான உப்பு சேர்த்து இரண்டு விசில் வரும்வரை அடுப்பில் வைக்கவும். பிரஷர் அடங்கியவுடன் ஒருமுறை லேசாகக் கிளறி விட்டு பச்சைக் கொத்து மல்லித் தழையைத் தூவவும்.

தக்காளி சாதம்

அரிசி 1 கப்
தக்காளி ¼ கிலோ
கடுகு 1 ஸ்பூன்
வெந்தயப் பொடி ¼ ஸ்பூன்
பெருங்காயப் பொடி சிறிது
மஞ்சள் பொடி சிறிது
சாம்பார்ப் பொடி 1½ ஸ்பூன்
உப்பு
எண்ணை - 2 கரண்டி

அரிசியைக் களைந்து வடிய விடவும். பிரஷர் பானில் எண்ணையைக் காய வைத்துப் பெருங்காயம் கடுகு தாளிக்கவும். தக்காளியை நான்கு நான்கு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு

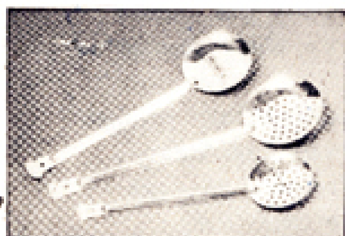
இல்லதரசிகளுக்கு புதிய துணை
சமையல் கலையில் திருப்புமுனை
மில்க் பாய்லர், இட்லி குக்கர்,
வாட்டர் ஃபில்டர், குழிகரண்டி
எல்லாம் தந்திடும்

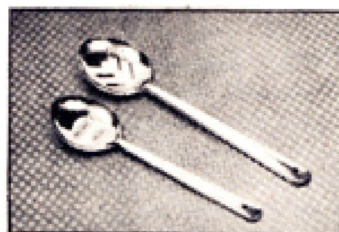
Murugan

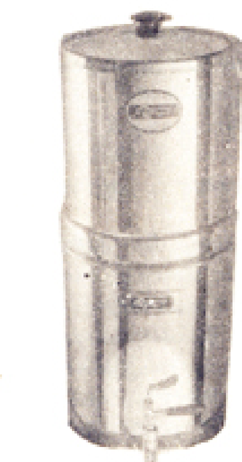
முருகன் மெட்டல் என்றாலே
முகம் மலரும் தன்னாலே

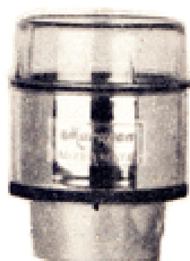


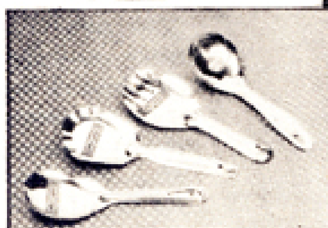


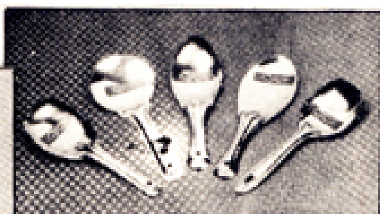












முருகன் மெட்டல் இண்டஸ்ட்ரீஸ்

21, பொன்னப்ப செட்டி தெரு, சென்னை-3.
போன் : 5350182, 5343412

“நீர்.... நீர்.... கண்ணீர்....”

கண்ணீர் சுத்தம்!
விண்நீர் சுத்தம்
குடிநீர் மட்டும்
சுத்தம் இல்லை!



ஆறுகள் சுத்தம்
அருவிகள் சுத்தம்
குழாய்நீர் மட்டும்
சுத்தம் இல்லை!

துணியைத் துவைத்துக்
கால்நடை கழுவிக்
குளத்தின் நீரைச்
சீர் கெடுப்போம்!

புண்ணியம் என்றும்
மோட்சம் என்றும்
கங்கை முழுதும்
சடலங் கள்!

எதிர் காலத்தில்
ஆறுகள் என்று
பிணத்தின் குவியலைக்
காட்டிடு வோம்!

குடிநீர் சுத்தம்
காக்கா விடிலோ
மூடராய் நம்மை
நாட்டிடு வோம்!

— ஆண்டாள் பிரியதர்ஷினி

மஞ்சள் பொடி உப்புப் பொடி சாம்பார் பொடி சேர்த்து வதக்கவும். நன்றாக வதங் கியதும் வெந்தயப் பொடி, அரிசி சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக்கவும். பிறகு தேவை யான உப்பு 2 டம்ளர் ஜலம் சேர்த்து இரண்டு விசில் வரும்வரை அடுப்பில் வைக்கவும். ஆறிய உடன் நன்றாகக் கலந்து விடவும்.

இரண்டாவது முறை

அரிசி 1 கப்
தக்காளி ¼ கிலோ
பச்சை மிளகாய் 4
இஞ்சி 1 துண்டு
வெங்காயம் 1
காரட் 1
பீன்ஸ் 4
மஞ்சள் பொடி
எண்ணை 2 கரண்டி
உப்பு
கிராம்பு லவங்கப் பொடி ¼ ஸ்பூன்

வெங்காயம், காரட், பீன்ஸ், தக்காளி இவற்றை ஒரு அங்குலத் துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை பொடி யாக நறுக்கவும். பிரஷர் பானில் எண் ணையைக் காய வைத்து கடுகு தாளித்து இஞ்சி, பச்சை மிளகாயை நன்றாக வதக்கவும். பிறகு வெங்காயம், காரட், பீன்ஸ், தக்காளி இவற்றை ஒவ்வொன்றாகச் சேர்த்து வதக்கவும். அரிசியையும் சேர்த்து இரண்டு நிமிடம் வதக் கிய பின் மஞ்சள் பொடி, உப்பு 2 டம்ளர் ஜலம் சேர்த்து குக்கரை மூடி இரண்டு விசில் வரும்வரை வேக வைக்கவும். ஆறியபின் லேசாகக் கிளறி விடவும்.

கடைசியாக ஒரு ரகசியம் சொல்கிறேன். இந்த தக்காளி சாதத்தில் மசாலா சாமான் களை அரைத்து விடலாம். தக்காளியை நறுக் கிப் போட்டு வதக்கலாம். இல்லை மிக்ஸியில் ஜூஸாகச் செய்தும் போடலாம். இதுவே ருசி யில் மாறுதலைக் கொடுக்கும். நேரமாகி விட்டால் கவலைப்படாதே தக்காளி முதலி யவற்றை வதக்கிக் கொண்டு வடித்து வைத் திருக்கும் சாதத்தையும் உப்பையும் போட்டு அடுப்பில் வைத்து 5 நிமிடம் கிளறினாலும் போதும். இனிமேல் பார், தினமும் குழந்தைகள் லஞ்ச்பாக்ஸுக்கு இன்று என்ன வைத்திருக்கே? என்று ஆசையுடன் கேட்பார்கள்.

— சுகன்யா ஜானகிராமன்

திருமணமலர்

மணமகள் தேவை

■ NonBharadwaja bride invited from decent family, Tamil Iyer, very fair and pretty, home-loving, culture oriented for Chennai based businessman wealthy, young looking, clean habits, postgraduate, 38/165, unencumbered divorcee, parents well placed. Send family details and horoscope to Box No. 14034

■ Ashtasahasram, Haritha, Revathy, M.Sc Physics HDSM, 27/167 cms., employed Central Secretariat, New Delhi, seeks Postgraduate/graduate girls. Sub sect no bar. Reply with horoscope to Box No. 14035

■ தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்திரம், மிருகசீரிஷம் 1ஆம் பாதம், +2/30/4100/5.6" சென்னையில் தனியார் நிறுவனம் ஒன்றில் நிரந்தரப் பணியில் உள்ள பையனுக்கு நல்ல நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14036

■ கார்காத்தார் சைவப் பிள்ளை, வங்கியில் உதவி மேலாளர், வயது 44, மாத வருமானம் ரூ. 8000/-, தாரம் இழந்தவர், +2 படிக்கும் ஒரு பையனும், 10 வயதில் ஒரு பெண்ணும் உள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான முதல் தாரத்துக் குழந்தைகளை அனுசரித்து வளர்க்கும் மனப்க்குவமுடைய பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14037

■ மராத்தி பேசும் மாத்வா, ரோகிணி 28/5.4"/3500/- சென்னையில் ரயில்வேயில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு, மராத்தி பேசும் மாத்வா பிரிவைச் சேர்ந்த பட்டதாரி/இல்லாத மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14038

■ Iyer, Haritha, Brahacharanam, Moolam, 28/163/56 kgs./10,000/- Crompton Greaves Limited, B.E. (Electronics & Telecommunications) seeks Govt. employed, transferable, doctors, engineers brides only. No dowry. Rest excuse. Box No. 14039

■ Well employed for Iyer, Vadama, Srivatsam, Thiruvonam, 35 yrs. employed in Air India, Chennai. Phone : 4982127. Box No. 14040

■ Iyer,Vadamal, Kousika,Visaka II quarter 02.08.1968, 180 cms., M.Com, Rs. 5000/-, Station Master Southern Railway, near Cuddalore. Requires good looking graduate, employed girl, preferably in Insurance, Bank or Govt. Box No. 14041

■ வன்னியர்குல க்ஷத்திரியர், பூராடம், 170 செ.மீ. மத்திய அரசாங்க உத்தியோகத்தில் தற்போது பெங்களூரில் பணிபுரியும் நல்ல சிகப்பான பட்டதாரி (ஒரே மகன்) 26 வயதுள்ள மணமகனுக்கு (மாத வருமானம் ரூ. 6600/-) அதே இனத்தில் மணமகள் தேவை. ஜாதகம், மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் எழுதுங்கள். பெட்டி எண் : 14042

■ தமிழ் ஐயர், வடமாள், வாதூலம், ரேவதி, பி.காம். டி.எஃப்.எம், 31/175/மும்பையில் நல்ல வேலையில் உள்ள வரனுக்கு பட்டதாரியான/வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14043

■ Smartha, non-Sandilya Vadama graduate preferably Tanjorean girl simple, god fearing gentle homely willing to giveup silk wearing for Bank Officer, 36/165 with chevvai dosham. No dowry. Simple marriage. Reply with horoscope full family details t o Box No. 14044

■ Brahacharanam, Haritha, Chithirai 2 padam, 29/170/10,000/- B.Sc (MBA) fair, well built, working as area manager in MNC Chennai, seeks Bank/LIC/PUC employed girl from respectable family. Reply with horoscope to Box No. 14045

■ இந்து மதம், அகமுடையார், வயது 29, பி.இ. படித்து விட்டு வெளிநாட்டில் மாதம் ரூ. 50,000/- சம்பாதிக்கும் (இரண்டு மாதங்கள் வேலை, இரண்டு மாதங்கள் விடுப்புடன் கூடிய சம்பளம்) அழகும், அறிவும் நிறைந்த பையனுக்கு, அதே இனத்தைச் சார்ந்த அழகும், வசதியும் நிறைந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14046

■ சைவ பிள்ளை (சுத்த சைவம்) வயது 32, எஸ்.எஸ்.எல்.சி., உயரம் 160 செ.மீ. நல்ல சிகப்பு நிறம், சம்பளம் ரூ. 2000/- சென்னையில் தனியார் கம்பெனியில் வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு, சுத்த சைவப் பிள்ளை இனத்திலிருந்து மணமகள் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14047

இந்த இதழில் பிரசுரமாகும் பெட்டி எண் விளம்பரதாரருக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் அந்த பெட்டி எண்ணை கவரில் தெளிவாக எழுதி C/o. மங்கையர் மலர், 47, ஜவாஹர்லால் நேரு சாலை, ஈக்காடுதாங்கல், சென்னை - 600 097 என்ற முகவரிக்கு அனுப்பினால் அதை நாங்கள் உரிய விளம்பரதாரருக்கு 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை அனுப்பி வைக்கிறோம். அதற்கு பதில் அனுப்புவது/அனுப்பாதது விளம்பரதாரரின் இஷ்டமே. நாங்கள் எவ்வித உதவியும் செய்ய இயலாது. பெட்டி எண் விளம்பரதாரரின் விலாசத்தை தர இயலாது. இந்த இதழில் வெளியாகியுள்ள பெட்டி எண்களுக்கு பதில்கள் எங்களுக்கு வந்து சேர வேண்டிய கடைசி தேதி 10.8.1997.

■ Kousika Gothram, Anusham, Vadamal, 37, beautiful boy, divorcee without any encumbrance, business, decent income, owns property, no demands. Subsect acceptable. Early simple marriage. Horoscope optional. Box No. 14048

■ ஐயர், பிரஹசரணம், கௌண்டன்ய கோத்ரம், அவிட்டம், செவ்வாய் தோஷம், 34/5.8"/ரூ. 2500/- சென்னையில் தனியார் நிறுவனமொன்றில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரனுக்கு படித்த வேலையில் உள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14049

■ Telugu Brahmin, Velnadu, Koundinya, Mirugasheerusha, 31/165/DME engineer in Delhi company, Saudi return, seeks Chennai based Telugu girl employed at Delhi/Chennai. Subsect no bar. Box No. 14050

■ Alliance invited from very fair beautiful, slim Naidu girl (subsect no bar) from respectable family for clean habits Naidu boy 28, 174 cms., B.Tech (Mechanical Engineering) Railways Rs. 9500/- p.m. Full details to Box No. 14051

■ Mudaliar bachelor Bank employed Chennai, 42/163/11000/- diabetic for the past 7 years. Seeks beautiful girl, around 32 yrs. of age. Small invisible defects also acceptable. Box No. 14052

■ திருநெல்வேலி சைவப் பிள்ளை வயது 30, 165 செ.மீ. எஸ்.எஸ்.எல்.சி., ரூ. 3000/- மாத வருமானம், தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள மணமகனுக்கு (இடது கண் பார்வை இல்லை) அதே இனத்தில் உள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14053

■ Vadamal, Koundinya, Pooram, 31/160/7000/- B.Com., DCP, DLAL, PGDPM, InterACS - PA reputed company boy, seeks well educated employed/unemployed girls. Subsect acceptable. Reply with horoscope to Box No. 14054

■ Sengundha Mudaliar boy, 29/170/16,000/- B.E. (MBA), working in Gujarat, seeks same caste, graduate girl. Box No. 14055

■ Vadama, Kousika, Revathi, B.Com., 34/5.8"/7000/- Branch Manager, reputed concern, Chennai, seeks preferably employed girl. Subsect no bar. Horoscope to Box No. 14056

■ வடமாள், வயது 29, நல்ல சிவப்பு நிறம், பார்வை இழந்த பையனுக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பெண் தேவை. அனாதை (அ) ஏழை பெண் பரவாயில்லை. பையனுக்கு சகோதர உதவி உண்டு. கடையை நிர்வாகம் செய்யக் கூடிய திறமை பெண்ணிற்கு இருத்தல் நலம். பெட்டி எண் : 14057

■ Vadamal, Vathoolam, Poorattathi - 3, 7000/-/32/180 cms. fair, A.G's office, Mumbai, requires suitable bride same sect. Graduate employed preferred. Kanya Lagna. 7th house Sukran. Contact Box No. 14058

■ Alliance invited from suitable girls for Vadamal Iyer, Srivatsa Gothram, Ayilyam, 30/180 cms, B.Sc., CAIIB (part - I) working in Nationalised bank, Chennai. Box No. 14059

■ Sozhia Vellala 25/176, fair, handsome, Poorattathi, B.E. Computer working in U.S. seeks fair, beautiful rich homely graduate girl. Sub community acceptable. Send horoscope and Biodata to Box No. 14060

■ வடகலை ஐய்யங்கார், வாதூலம், விசாகம், வயது 35, ரூ. 3000/- சம்பளம் தனியார் தொழில் மணமகனுக்கு, தகுந்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14061

■ தெலுங்கு தேவாங்க செட்டியார் சுமார் 3000/-க்கு மேல் வருமானமுள்ள சுயதொழில் செய்யும் எலக்ட்ரானிக் இன்ஜினியர் 168/28 வயதுள்ள வரனுக்கு நல்ல குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14062

■ Vanniakula Kshatriya Executive PSU/M.Tech/170/45/11,000/- innocent divorcee having thirteen old daughter seeks life partner around 40 yrs. From god fearing family. Box No. 14063

■ Jaffna Hindu Vellalar parents require pretty girl cultured homeloving excellent family background for their MBBS Srilanka son 30 tall, fair, working in Colombo. Horoscope to Box No. 14064

■ Ayyangar, Vadagalai, Koundinya, Punarvasu boy 39, B.E. company employed. Educated unemployed household duties trained below 34 girl required. Moolam, Ayilyam, Vishakam not required. Box No. 14065

■ Tamil, Hindu, Adidravida Paraiyan M.Sc., M.Phil., M.Ed., PhD. PGDES, 35/162/Scientist in CSIR, seeks well educated Govt. Lecturer, officers, PG assistants preferably Coimbatore, Trichy based bride. Apply Box No. 14066

■ Alliance invited for Vadakalai, Kousika Gothram, 27, Kendria Vidyalaya, Post graduate teacher, from the parents of the graduate bride with horoscope and family details to Box No. 14067

■ Madhwa, Kannada, Sownika Gothram, 32, M.Sc., M.Phil, Scientist in Delhi Government with Govt. accomodation. Parents invite alliance from the parents of graduate bride with horoscope and family details to Box No. 14068

■ Balija Naidu boy, 30 yrs. Software engineer, working in Singapore, seeks suitably qualified Balija/Kavara Naidu bride willing to settle in Singapore. Write with horoscope details. Phone : 022-7682566. Box No. 14069

■ Wanted fair, employed, bride for Ashtasahastaram, Kousika, star Chitra boy 27/170/5000. Early decent marriage. Send horoscope, family details

எல்லா வித பொருள்களின் விலைவாசி உயர்வை மனதில் கொண்டு மங்கையர் மலர் திருமண விளம்பரக் கட்டணத்தையும் உயர்த்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்கிறது. 1997 செப்டம்பர் இதழிலிருந்து திருமண மலர் விளம்பரக் கட்டணம் ரூ. 200/- ஆக உயர்த்தப்படுகிறது. இதை சென்னையில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் டிராப்டாக "மங்கையர் மலர்" என்ற பெயருக்கு எடுத்து, விளம்பர வாசகத்துடன் அனுப்பவும். மணியார்டர், போஸ்டல் ஆர்டர், வெளியூர் காசோலை கண்டிப்பாக ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது. நேரிலும் வந்து அலுவலகத்தில் பணம் செலுத்தலாம்.

to Box No. 14070

■ Wanted fair graduate bride for Vadamal, Srivatsa, Swathi star boy 29/172/5000/-. Early decent marriage. Send horoscope, family details to Box No. 14071

■ Iyer, Ashtasasthram, Kasyaba, Mirugaseerisham, 29/172 cms, B.Com., Public Limited Co., parents both not alive. No sisters, seeks employed/unemployed girl. Reply with horoscope and biodata to Box No. 14072

■ வடமாள், பௌருகுத்ஸ, சதயம். பி.காம்., எம்.எட்., 30/157/4500/- (மாதம்) Sen. Grade Teacher Govt. aided school. மணமகனுக்கு பட்டதாரி/அரசு வேலையில் உள்ள/இல்லாத குணமுள்ள பெண் தேவை. போன் : 0435-60248 பெட்டி எண் : 14073

■ Brahacharanam, Kousikam, Arudhra, 29 yrs. post graduate teacher, 170 cms, Rs.6000/- with good family background and status seeks graduate, smart, good looking, employed/unemployed girl. From decent respectable family. Respond in details with horoscope to Box No. 14074

■ Tamil Vadamal Iyer, Kousika, Moolam, (B.Com) handsome, fair boy 27/5.7"/8000/- p.m. doing own business (F.D. Consultancy) at Chennai. Seeks suitable bride with good family background. Send horoscope to Box No. 14075

■ Alliance for Tamil Iyer boy, Kalpangeerasa Gothram, B.Com., PGDSM 32/5.3"/5000/- Kettai senior accountant AG's office Gwalior, seeks graduate employed/unemployed girl below 28. Reply with details, horoscope to Box No. 14076

■ Alliance invited for Vadama boy, Bharadwaja, Uthirattadhi, 30 yrs. 177 cms, graduate employed as Section Officer in AG (Audit) Chennai, from graduate employed, fair complexion girls. Apply with horoscope to Box No. 14077

■ Alliance invited for Konaseemalu, Koundinyam boy, 30 yrs. 178 cms, Post graduate, employed as erodrome Officer, Airports Authority of India, Chennai, from tal graduate transferably employed/employable fair complexion girl preferred. Apply with horoscope to Box No. 14078

■ ஐயர், வடமாள், வட ஆற்காடு, வாதூல கோத்திரம், பூரட்டாதி, 26/165 செ.மீ. படிப்பு C.A., ICWA, தனியார் கம்பெனியில் மாதம் ரூ. 15000/- சம்பளம் பெறும் வசதியுள்ள வரனுக்கு. Professional qualification உள்ள/நல்ல திறமுள்ள, நல்ல வேலையில் உள்ள/வேலைக்கு செல்ல விருப்பமுள்ள வடமாள் பிரிவை மட்டும் சேர்ந்த பெண் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14079

■ Iyengar, 30/165/Electronics engineer, doing sound business with good infrastructure, seeks slim, homely girl. Horoscope optional. Send reply to Box No. 14080

■ For a bright, young Madhwa (Kannada) Brahmin boy, aged 25, Chartered Accountant (also ICWA), working for a multi-national at Nasik, salary Rs. 12,000/- +, good parentage, own house, car, etc., in Pune, beautiful and accomplished (non-Kasyaba) Brahmin bride required. Contact with horoscope to Box No. 14081

■ Alliance invited for Brahacharanam, Srivatsa, Thiruvonam, 30 yrs. 5.5" Bank employed from girls with good family background and transferble employment subsects acceptable. Box No. 14082

■ துளுவ வெள்ளாள முதலியார், பெங்களூரில் தனியார் நிறுவனத்தில் Asst. Manager, ஆக நிரந்தர உத்யோகத்தில் பணிபுரியும், சொந்த வீடும், எந்தவிதமான கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத பி.ஏ., படித்த 27 வயது பையனுக்கு (ரேவதி) நட்சத்திரம். நல்ல குடும்பப்பாங்கான, தெய்வ பக்தி உள்ள 24 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகள் தேவை. பெட்டி எண் : 14083

■ Tamil Yadava, Swathi 32/165/B.Com. Diploma in Textile Technology, Singapore employed, shortly returning, seeks working girl preferably Delhi based, caste no bar. Apply with horoscope and family details to Box No. 14084

■ தமிழ் யாதவா, 36/4500/-, மூலம் நட்சத்திரம் பிரபல பத்திரிகையில் ஓவியராக பணிபுரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தில் தகுந்த மணமகள் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். தொடர்பு கொள்ள பெட்டி எண் : 14085

■ Vadama, Athreya, Mrigashirsham III, 27/6.1", B.Com. 6000/- Central Excise Inspector, Chennai, seeks alliance graduate/Bank/LIC/Govt working girl from decent family. Box No. 14086

■ கவரா நாயுடு 42, டி.எம்.இ., 150 செ.மீ. ஒல்லியான பிளாக்இனம். ரூ. 7000/- தாரம் இழந்து. சட்டப்படி விவாகரத்தான இவருக்கு 13 வயதில் மகள் உண்டு. இதே இனத்தில் பாந்த மனப்பான்மையுடைய பட்டதாரியான 32 வயதிற்கு மேற்பட்ட, திருமணமாகாத அல்லது குழந்தையில்லாத பட்டதாரி விதவைப் பெண் தேவை. பெட்டி எண் : 14087

■ Iyer, Brahacharanam, Sadamarshana Gothram, Rohini, 29/4000/employed in private company, seeks alliance from decently employed girl preferably Bank/LIC/Teacher of good family. Subsects no bar. Box No. 14088

■ வடமாள், கௌசிகம், பூரட்டாதி, 34, 2500/- நல்ல (பி) லிமிடெட் கம்பெனி (பி.ஏ. 2 வருடம்)யில் வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு வேலை பார்க்கும் பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14089

■ Alliance invited for Tamil Brahmin divorcee 44/173/80,000/- p.m. Gulf Engineer, from Brahmin girls. No dowry. Simple marriage. Apply Box No. 14090

■ வடமாள், கௌண்டின்ய, பூரட்டாதி. 35/167/6500/- Post graduate (M.A. Eng.) ஸ்டெனோ (எக்ஸிகுடிவ்) அசோக்லேலண்ட், சென்னையில் பணிபுரியும் மூத்த மகனுக்கு அரசு, மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14091

■ பிரஹசரணம், கௌசிக கோத்திரம், புனர்பூசம், 29 வயது, 6அடி Technical graduate, கோவையில் இந்திய கடற்படையில் Chief Petty Officer ஆக பணிபுரியும் மணமகனுக்கு டிகிரி படித்த, உயரமும், அழகும், வேலைக்கு போகும் மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம்.

தற்போது தபால் கட்டணங்கள் உயர்த்தப்பட்டிருப்பதால், இப்பகுதிக்கு அனுப்பப்படும் கவர்களில் புதிய கட்டண விகிதப்படி போதுமான தபால் தலைகளை ஒட்டும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். பழைய கட்டண விகிதப்படி தபால் தலைகள் ஒட்டி அனுப்பும் கவர்கள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

பெட்டி எண் : 14092

■ வேலூர் அகமுடைய முதலியார் வயது 32, உயரம் 5.9", M.A. doing, படித்த பண்புள்ள குடும்பம், உடன் பிறந்தோர்கள் நல்ல நிலையில் உள்ளனர். நல்ல பண்பு/ ஆரோக்கியம், தோற்றமுள்ள சுதந்திரமான இளைஞருக்கு மிக நல்ல வசதியுள்ள பெண் தேவை. தடைகள் ஏதும் இல்லை. பெட்டி எண் : 14093

■ சோழிய வேளாளர் பிள்ளை மரபை சார்ந்த, பி.இ. (கணிப்பொறி) 26 வயது, 180 செ.மீ. உயரம், ரூ. 18,000/- மாத சம்பளம் உள்ள Executive cadre வரனுக்கு, நிறமும் நல்ல தோற்றமும் உள்ள தகுந்த மணமகள் தேவை. விவரங்களுடன், ஜாதகம் அனுப்ப வும். பெட்டி எண் : 14094

■ Vadamal, Iyer, Shandilyam, Mirugashirsham, 27/168, Mechanical Engg. employed at Delhi, seeks suitable graduate girls. Send horoscope with details to Box No. 14095

■ Alliance sought from professionally qualified girls for Iyengar Chartered Accountant employed as consultant at Bangalore. Kousikam, Thiruvadirai, 175/ 40,000/- p.m. including perks. Reply Box No. 14096

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், அனுஷம், வயது 33, 5.6" எஸ்.எஸ்.எல்.சி, தொழில் புரியும் ரூ. 3000/-. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14097

■ கார்த்திகை, ரிஷபம், தமிழ் பேசும் கன்னட தேவாங்க செட்டியார், பி.காம்./35/172/5200/- +, தனியார் நிறுவனம் அலுவலர், மணமாகி ஆறு மாதத்தில் பிரிந்தவர். ஓரளவு வசதியான மற்றும் இளைமையானவர்க்கு இறைபக்தியுடைய வாழ்க்கை துணை தேவை. சென்னை கூடுவாஞ்சேரியில் வசிப்பவருக்கு சென்னை மற்றும் செங்கல்பட்டு வரன்கள் விரும்பத்தக்கது. ஜாதி தடையில்லை. விதவை மற்றும் ஏழைப் பெண்களுக்கு முன்னுரிமை. தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 14098

■ Alliance invited from homely, unemployed, +2 qualified girl from a Saiva Pillai orthodox family for a Saiva Pillai, University lecturer, divorcee aged 32. Widows and divorcees excuse. Box No. 14099

■ கௌண்டின்ய கோத்திரம், பிரஹசரணம், ரேவதி, 35 வயது, மாதம் சுமார் 10,000/- வருமானமுள்ள, உயர்ந்த குடும்பத்தில் உள்ள வரனுக்கு, குடும்பப்பாங்கான தெய்வ பக்தியுள்ள, உத்யோகத்தில் உள்ள/இல்லாத மணமகள் தேவை. 2 மாத மண வாழ்க்கைக்கு பிறகு, சட்டப்படி விவாகரத்தானவர், சி.ஏ. பண்ணிக் கொண்டிருக்கிறார். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14100

■ Alliance invited from fair, well employed girls at Chennai or transferable for Iyer Brahacharanam, Pooram, Bharadwaja boy, 29/170/7000/- DME, Central Govt. Chennai, permanent, age below 26 years. Apply with horoscope to Box No. 14101

■ Alliance for Vadama, Garga bachelor age 45, 158 cms. Moolam - 2, B.Sc., Accountant, Telegraph Dept. Rs. 6000/- graduates from Tamilnadu upto 40 preferred. Horoscopes to Box No. 14102

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஹஸ்தம், கன்யா, 32/170/3500/- +2 Computer Operator ஜெமினி குரூப் கம்பெனி, சென்னை. பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. (சங்கீத ஞானம் விரும்பத்தக்கது) உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் குடும்ப விவரத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14103

■ வடமாள், நைத்ரவகாஸ்யப கோத்திரம், பூரம், வயது 26, B.Com, ICWAI (Inter) படித்து தனியார் நிறுவனத்தில் Asst. Manager ஆக ரூ. 7000/- மாதம், பணிபுரியும் வரனுக்கு பட்டப்படிப்பு படித்த மணமகள் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14104

■ Wanted a bride for a blind/fair, South Indian Brahmin, Tamilian 35 years with a high university qualifications, comfortable, independent, five figure income and owns a home in Chennai, seeks and educated Brahmin girl as spouse and life time companion. Horoscopes optional. Boy's interests are Free lance writing and Hindu religious matters. Please phone 2376535. East Tambaram. Box No. 14105

■ Wanted suitable Iyer girl for Iyer boy Brahacharanam, Gowthama Gothram, 35 years, 5.6" fair, employed in Nationalised Bank at Chennai. Girl should preferably employed in bank/insurance/govt. undertakings. Kindly reply with horoscope of the girl to Box No. 14106

■ Vadamal, Koundinya, Pooradam, employed in insurance, 31/180/6000/- seeks well employed bride, subsect acceptable. Box No. 14107

■ Healthy Iyer boy, Brahacharanam, Sankruthi, Uthiram, -2, MA (LLB) results awaited, 32/168/11,000/ - Lever Group, Bombay, seeks broadminded graduate Iyer girl smart, fair, slim, flexible pleasing, well employed at Bombay. Box No. 14108

■ Healthy Iyer boy, Sankruthi, Brahacharanam, Swathi, 34/168/10,000/- (BA) not completed International Pharma Market Research, Chennai based seeks broadminded graduate smart, fair, slim, pleasing flexible, well employed Iyer girl. Minor handicapped, widow also welcome. Box No. 14109

■ ஐயர், வடமாள், ஆத்ரேய கோத்திரம், சதயம், 35/5.8"/ 1500/- தனியார் கம்பெனியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள பையனுக்கு வேலை பார்க்கும், அல்லது பார்க்காத குடும்பப்பாங்கான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14110

■ பார்க்கவகுலம், நத்தமன், 33/170 செ.மீ./ரூ. 7000/- சொந்த தொழில் Diploma in Textiles இவருக்கு நல்ல அழகான, +2 (அ) பட்டதாரி, நல்ல குடும்பத்தில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 14111

■ பிரபல சங்கீத வித்வானுடைய மகன் மூலம், ஆத்ரேய கோத்திரம், 32/AMIE, ME., 5.5" சொந்த தொழில் ரூ. 8000/- பிரஹசரணம், மூளை ஜுரத்தால் மனைவியை இழந்தவர், 4 வயது குழந்தை உள்ள மணமகனுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள/இல்லாத பிராமண விதவை/விவாகரத்தானவர். போன் : 4993217. பெட்டி எண் : 14112

■ ஐயர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், ஆயில்யம் இரண்டாம் பாதம், 5.7"/38/எம்.ஏ. சுயமாக சிறிய

விளம்பர வாசகங்கள் 30 வார்த்தைகளுக்கு கட்டணம் ரூ. 200/- அதற்கு மேற்பட்ட ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் ரூ. 10/- தனியாக செலுத்த வேண்டும்.

இன்டஸ்ட்ரியல் யூனிட் நடத்தி வரும் மாத வருமானம் ரூ. 4000/- நல்ல தோற்றமுள்ள பையனுக்கு, நல்ல தோற்றமுடைய பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். எளிய திருமணம் சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 14113

■ Suitable match for VG, Srivatsa boy, Avittam, 35/168/7000/- p.m. business from VG/TG good family. Box No. 14114

■ Suitable non-working VG/TG Iyengar girl for handsome healthy, Electronics Engineer (Dip.) Srivatsa, Aswini, 32/166/10,000/- p.m. early marriage essential. Box No. 14115

■ Brahacharanam, Haritha, Anusham, 38/166/11,300/- B.Sc., PGDBA Executive reputed firm Chennai, widower without encumbrance teetotaller good looking owns flat, seeks graduate bride from decent family. Subsect acceptable. Box No. 14116

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், சதயம், 32, M.Com., DCP, PGDBA, CAIIB-I, ICWAI - inter doing ACS and ICWAI final. தமிழக அரசுப் பணி. ரூ. 5500/- மாதம், சொந்த ஃப்ளாட் சென்னையில் உள்ள பையனுக்கு அரசு/வங்கி/பொதுத்துறை பணியில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். போன் : 4950151 (வீடு) பெட்டி எண் : 14117

■ Agamudi Mudaliyar, Pooram, DEEE/28/167/4500/- TNEB invites homely looking brides. Send horoscope with full details to Box No. 14118

■ செங்குந்த முதலியார் பி.காம் பட்டதாரி, 28/165 கால்கள் ஊனமுற்ற மற்றபடி ஆரோக்கியம் அழகு வாழ்க்கை வசதிகள் நிரம்பிய மணமகனுக்கு அதே இனம் பொறுமை அன்பு அரவணைப்பு நிறைந்த நல்ல குடும்பத்து மணமகள் தேவை. படிப்பு குறைந்தது +2 பொருளாதாரம் முக்கியத்துவம் இல்லை. பெட்டி எண் : 14119

■ Alliance invited for Madhwa Kannada boy. Poosam, 33 yrs. B.Com. employed in reputed firm. Rs. 4000/- p.m. Vasishta Gothram. From employed graduate girls, willing to accept employment. Same caste. Box No. 14120

■ பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், 31, உத்திராடம் முதல் பாதம், 7ல் ராகு, சென்னை தனியார் பணி. ரூ. 6000/-. பணியில் உள்ள தகுந்த மணமகள் தேவை. பள்ளி ஆசிரியையாக இருந்தாலும் நலம். பெட்டி எண் : 14121

■ Thengalai Iyengar, Bharadwajam, Bharani, 31/170 cms/D.E.E./6,500/- working Southern Railways at Chennai, seeks bank/LIC/PSU/Govt/reputed concern employed girls. Subsect no bar. Reply with horoscope and details to Box No. 14122

■ Vadamal, Kousikam, Moolam, BE/EEE boy 25/178/12,000/- employed in Multi National Co. Baroda, seeks girl from respectable family with BE/CA qualification. Response solicited with details and horoscope to Box No. 14123

■ வடகலை ஐயங்கார், நைத்ருபகாச்யப கோத்திரம், பூரம் நட்சத்திரம், வயது 28, உயரம் 174 செ.மீ. மாதம் ரூ. 11,500/- வருமானம் உள்ள பி.எஸ்ஸி (கணிப்பொறி) தனியார் கம்பெனியில் வேலை செய்யும் பையனுக்கு வேலை இல்லாத பெண் தேவை. தென்கலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 14124

■ Vathimal, Bharadwajam, Mrigaseersham, 27/175/7000/- B.Sc (Agri.) employed in Sugar Mills Trichy District looks for fair graduate girl. Subsect acceptable. Reply box No. 14125

■ அய்யங்கார், தென்கலை, பாரத்வாஜம், உத்திரம், வயது 33, +2 படித்து சொந்த சிறு தொழிற்கூடம் நடத்தி, மாதம் ரூ. 4000/- சம்பாதிக்கும் மணமகனுக்கு தகுந்த பெண் தேவை. வடகலை சம்மதம். பெட்டி எண் : 14126

■ Thengalai, Iyengar, Srivatsa, Revathy, 36 years, 174 cms, M.Com, Rs. 12,000/- p.m. chevvai dosham, employed as Accounts Executive in a reputed company requires employed graduate girl. Reply with horoscope. Box No. 14127

■ அய்யங்கார், தென்கலை, ஸ்ரீவத்ஸ, உத்திரட்டாதி, வயது 39, உயரம் 5.7", பி.ஏ. படித்துள்ள மாதம் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் பையனுக்கு தகுந்த மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 14128

■ வடமாள், ஸ்ரீவத்ஸம், உத்திரம் 1ஆம் பாதம், 8.5.68, 168 செ.மீ. தபாலில் பி.ஏ. படிப்பு, பள்ளியில் நிரந்தர கிளார்க் ரூ. 1500/-, சகோதரிகள் இல்லை. தாயார் அரசு பள்ளியில் தலைமை ஆசிரியை, எளிய திருமணம். பெண் உத்தியோகம் அவசியம். எதிர்பார்புகள் இல்லை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 14129

■ Vadagalai, Kousika Gothram, Sadhayam, Mechanic, 29 years. Contact : R. narasimhan, No. 7, Rose Gas, Godown Street, Andal Nagar Extn., Adambakkam, Chennai - 600 088.

■ Iyer, Haritha, Brahacharanam, Kettai II, 28/175/B.Sc./DCPA, fair, employed and business, seeks employed/unemployed graduate 160 cms fair girl. Horoscope details to N.R.Venkatachalam, C-III-3, 48, Park Avenue, Race Course, Coimbatore - 641 018. Ph : 200766/216627.

■ Thuluva Vellala, 29/16,000/-/M.E., TATA Software, Avittam, horoscope invited from professional or educated bride. G.Annadurai, 13, Vandikkaran Street, Race View Apartment, A Block, S-13 II Floor, Velachery, Chennai - 600 042.

■ Graduate, fair, employed in bank/insurance/Govt. etc., for Suresh, Athreyam, Avittam, 29/173/5000/- B.Sc., ICWA (Inter) employed under Central Government Service as Divisional Accountant, Irrigation Division, Valliyoor. No demands. Contact : R.Krishnan, T.C. 5/1713, "Vaijayanthi", Ambalamukku, Trivandrum - 695 003.

■ Iyer Vadamal, Koundinyam, Kirthigai, M.Com., Private Rs. 4500/- requires graduate, employed in Chennai girl. Contact : Ramamurthy, 5, Subramania Bharathiar Street, Krishna Nagar, Ulagaram, Chennai - 600 091.

■ Bombay Public Limited employed Vadamal, Kashyapa, Moolam, 30 yrs., 165 cms, Rs. 7500/- seeks preferably Bombay employed girl. Reply with girl's horoscope to Muthuswamy Iyer, Temple View Flats, South Car Street, T.V.Koil, Tiruchirappalli - 620 005.

■ Iyer, Vadamal, Kousikam, Tiruvonam, 29 years, working in LIC, Coimbatore, seeks alliance from LIC/GIC/Bank/Govt. employed girls. Apply with horoscope to Smt. G.K. Vijayam, 60, Maniam Kaliappa Street, K.K. Pudur (P.O.), Coimbatore - 641 038.

■ Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Uthirattathi, B.Com, 34, 7000/- + Bank employed, Bombay based fair, 5.7", staying with parents only. Requires graduate girl. Reply T.R. Krishnamoorthy, 12, Meenakshi Building, 17, Siddartha Nagar Road, Goregaon (W), Mumbai - 400 062. Ph : 8753868.

■ ஐயங்கார், வடகலை, நைத்ருப காச்யப கோத்திரம், சுவாதி மே 1966, 5.5" பி.காம்., யூனியன் பாங்க், ஆபீசர்

ரூ. 9000/- சிகப்பு. வேலைக்கு செல்லும் பெண் தேவலை. முகவரி Rangamani, Walbhat Road, Room No. 8, Srinivas Garden, Goregaon (E), Mumbai - 400 063. Ph : 8749566.

■ Alliance invited for Iyer, Brahacharanam, Srivatsa, Barani, 28/168/12,000/- B.A. (H), Hons. in Systems Management, Sr. Executive in Multinational Company, Delhi. Contact : K.S. Viswanathan, G-2/114/ Sector 16, Rohini, Delhi - 110 085.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஸ்ரீவத்ஸம், மூலம் 37, Supervisor, SSLC ரூ. 4500/- பம்பாயில் வேலை பார்க்கும் வரனுக்கு பம்பாயில் வேலை பார்க்கும்/பார்க்க விருப்பமுள்ள டைப் ஷார்ட்ஹாண்ட் தெரிந்த பெண் தேவை. வரதட்சிணை தேவையில்லை. ஜாதகம் இல்லை. எளிய திருமணம். தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : என். சுப்ரமணியன், நெ. 2, காமாட்சிபுரம் 2வது தெரு (மாடி), மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033. போன் : 4893860.

■ B.A., M.A., PGDMM, சுய தொழில் மாத வருமானம் ரூ. 7000/- பிரஹசரணம், கௌசிக, கேட்டை, 30 மணமகனுக்கு இதே பிரிவிலிருந்தோ அல்லது வடமா +2 படித்த பெண் தேவை. அணுகவும் : எம்.கே. வைத்திய நாதன், நெ. 25, ஜுபிளி ரோடு, மேற்கு மாம்பலம், சென்னை - 600 033.

■ அஷ்டசஹஸ்ரம், பாரத்வாஜம், ரேவதி, 30/178, எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., எல்.ஐ.சி வேலை வரனுக்கு பட்டதாரியான குடும்பப்பாங்கான மாற்றத்தக்க அரசு/அரசு நிறுவன வேலையில் உள்ள பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். ஜாதகம் மற்றும் விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி : டி.எஸ். வெங்கட்ராமன், 16, எம்.பி.எஸ். அக்ரஹாரம், குளித்தலை - 639 104. கரூர் மாவட்டம்.

■ Alliance invited for a Pharmacy graduate, tall, fair, well built, smart looking, 49 Vadagalai Iyengar, Vadula bridegroom. Ayilyam only son running his manufacturing family business consisting of both Allopathic and Ayurvedic preparations with decent income. Interested in music, yoga, cosmopolitan views, strict vegetarian, no club life, marriage delayed because of his two younger sisters not being married. Mother passed away in 1981. Father healthy 87 years old living with the son and two unmarried daughers. Replies from parents/guardians of spinsters around 39/42. affluent families at least 5 feet 4 inches or higher, fair, with good features. University education, well accomplished, assured of a good home with all modern conweniences in Chennai. No dowry. Send details with bio-data and horoscope to the Advertiser C/o. Post Box No. 6915, Alwarpet, Chennai - 600 018.

■ ஸ்மார்த்த தேசஸ்தா (மராட்டி) +2/170 செ.மீ., 32/ 3500/- விசாக நட்சத்திரம் முதல் பாதம், துலா ராசி, பிரைவேட் கம்பெனியில் வேலை செய்கின்ற மணமகனுக்கு +2 பாஸ் செய்த ஸ்மார்தா (அ) மாத்வ தேசஸ்தா (மராட்டி) மணமகள் தேவை. முகவரி : எஸ். சுலோச்சனா பாய், 9, ராமானுஜம் பிள்ளை தெரு, சைதைபேட்டை, சென்னை - 600 015.

■ Wanted Brahacharanam, Vadama, Non-Kousika, unemployed post graduate/graduate, Tamil/Hindi speaking fair complexioned bride, for Brahacharanam boy 27/180/12000/-Ailyam II padam (AMIE) employed Junior Manager SAIL Bhilai. Contact : R. Subramanian, Dy. Manager, State Bank of India, Industrial Estate, Bhilai - 490 026. (M.P.) Phone : 356653.

■ ஐயர், அஷ்டசாஸ்திரம், பௌருகுஸ்த, சதயம், 29/160/ 4500/- M.Com., PGDPM/NLC ல் டைப்பிஸ்ட், நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த ஒரு கால் சற்று சாய்ந்து நடக்கும், but fit for all regular activities inculding vehicle riding. நல்ல தோற்றமுள்ள வரனுக்கு அழகிய குடும்பப்பாங்கான படித்த பெண் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். V. Krishnamoorthy, C-8, Pana Square, Block - 18, Neyveli - 3.

■ Iyer, Brahacharanam, Srivatsa Gothram, Kettai 30/ 5.10" Art Diploma owns brick industry, parents propertied, seeks dhosha jathaga girl with decent family background. Ganesan, 10, 21st Street, Jai Nagar, Arumbakkam, Chennai - 600 106.

■ Wanted smart, homeloving graduate girl below 28, from respectable, affluent family only, for Tamil Iyer boy, Haritha, Poosam, M.Sc./33/164 having reputed business. Moolam, Kettai, Ayilyam excuse. Contact : P.A. Venkatachalam, 7, Subramaniapuram Road, Palani - 624 601. Phone : 42855.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், மவுத்கல்யம், பரணி, 31, எம்.ஏ., டிசிஇ, பிஜிடிசிஏ, 170 செ.மீ. சுய தொழில் ரூ. 7000/- சிறந்த அழகான மணமகனுக்கு, சிவந்த அழகான பட்டதாரி மணமகள் தேவை. முத்து காமேசுவரன், 14, பிள்ளையார் கோவில் தெற்குத் தெரு, செக்காலை, காரைக்குடி - 630 002.

■ Brahacharanam, Koundinya Gothram, Kettai 27/ 165/5000 B.Com. employed in R.B.F. private company, Chennai, own house. Decent family slightly handicapped. Seeks good character poor and beautiful Brahmin girl. Subsect no bar. Contact : S. Sivamani, 63, Solaiyappan Street, Mylapore, Chennai - 600 004. Ph : 4952953.

■ கேசியாள் ஐயர், கௌதம கோத்திரம், மகம், வயது 31, மாநிறம், மாத சம்பளம் ரூ. 6000/- டில்லியில் மத்திய அரசுப் பணியில் உள்ள, மிக நல்ல பழக்க வழக்கங்கள்/ தெய்வ பக்தி உள்ள வரனுக்கு, நல்ல பண்புள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முகவரி : R. Nagarajan, No. 10, New Housing Unit, Maraimalai Nagar, Kadambody, Nagapattinam - 611 001.

■ Vadama Iyer, Vathulam, Swathi, PG Executive in reputed concern, boy 28 yrs./183 cms, preferably graduate/PG/employed, fair above 22 yrs. brides. Subsects acceptable. Send horoscope with family details. Rajagopalan, Flat No. B-6, R.D.A. Building, Near Budapara M.P.E.B. Office, Raipur - 492 001. M.P.

■ Brahacharanam, Gowthama, Anusham, 29/5.6"/ B.A. (Corp.) personnel management working in Aurangabad (Maharashtra) Rs. 6500/- seeking preferably employed, fair, well qualified girl. Contact : S. Ramanathan, No. 3, karangulam West Bank, Pattukkottai, Tanjore Dt. 614 601.

■ செங்குந்தர் 29, அவிட்டம், செல்வா தோஷம், மூலிகை வைத்தியம் 15,000/- +2, 10வது படித்த மணமகள் தேவை. C.K. தேவராஜன், மதுரா காம்ப்ளக்ஸ், 6-எ, மெயின் ரோடு, திருப்பத்தூர் - 635 601. வ. ஆ.

■ செங்குந்தர் 31, டி.எம்.இ. தனியார் மற்றும் சுயதொழில் 25,000/-, வரதட்சணை தேவையில்லை. பட்டதாரி மணமகள் தேவை. C.M. வில்வநாதன், விசார்ட் என்ஜினியரிங், 72/14, வாணியம்பாடி ரோடு, திருப்பத்தூர் - 635 601. வ. ஆ.

■ கன்னட தேவாங்கர் செட்டியார், மனோகார் வங்குசம், 28/161, கணிதத்துறை விரிவுரையாளர், சுவாதி கல்லூரி, படித்த பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் அனுக வேண்டிய முகவரி : கா. மனோகரன், ஆடிட்டர், 6, மேட்டு சன்னதி தெரு, சேலம் - 636 001. தொலைபேசி : 51287 (0427).

■ Alliance invited from good looking well cultured girls for Palghat Iyer, Vadhoola Gothram,

Ashtasahasram, Moolam, 23.1.1963, 180 cms. Rs. 5000/- B.Com., LLB (Gen) Central Govt. employed having own flat. Sister employed in Govt. having own accomodation. Early marriage. Write details with horoscope to V.R. Easwaran, House No. 1792, Sector 6, Block 186, CGS Quarters, Antophill P.O. Near Police Station, Mumbai - 400 037.

■ Iyer, Vadamal, Naithrupa Kasyapa, Anusham, DEE/ 4500/- 30/170, working in Indian Navy (Goa), seeks home loving bride. Contact : G. Babu, No. 2, Ganesh Nagar, IV Street, Pudukkottai - 622 001. Phone : 22709.

■ Alliance invited from homely middle/lower middle class for Palghat Iyer, Kashyapa, Anusham, 37/6' Executive Limited Company. Horoscope optional. Simple marriage. Contact : T.V. Ramakrishnan, 13/ 22, W.E.A. Karol Bagh, New Delhi - 110 005.

■ Mudaliar, Agamudaiyar, Sengunthar, 30 yrs. M.Com., PGDBA, Govt. employee. alliance invited from chevvai dosham, well educated, good looking, cultured family. Send horoscope details to J. Sundara Ganesh, 231, 13th Street, SRP Colony, Jawahar Nagar, Chennai - 600 082.

■ Wanted bride for employed at Press Trust of India, New Delhi as Senior Sports reporter. Naidrupa Kasyapa Gothram, Poosam, Vadamal, 32/5.10". Delhi based employed girl/transferable preferred. N. Murali, B-1, Mahalakshmi, 87, Nehru Street, Choolaimeedu High Road, Chennai - 94.

■ Elder brother, age 29/168, DEEE fair looking boy, working in Nestle India Ltd., Goa, wanted a girl working in Govt. or Pvt. Write to T.P. Krishnan, No. 46C, R.R. Road, Ranipet - 1.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித, புனர்பூசம், வயது 40, ரூ. 10,000/- (டி.காம்) பிரைவேட் லிமிடெட் கம்பெனி உதவி மானேஜர் சொந்த வீடு வாழுக்கு வேலைக்குப் போகும்/ போக தகுதியுள்ள பெண் தேவை. போன் : 2347832. R. Eswari Ammal, 9/2, IInd Joseph Street, Pazhavanthangal, Chennai - 600 114.

■ Keralite Iyer, Brahacharanam, Haritha Gothram, Uthiradam, 32 yrs. 5.6" B.A. presently employed in Muscat, needs gruaduate good looking girl from a respectable family. Contact : Mrs. Jaya Narayanan, 6/ 2, Cambridge Road 2nd Cross, Ulsoor, Bangalore - 560 008. Phone : 5544370.

■ பலிஜா நாயுடு 37, பி.காம். தந்தையின் கன்ஸல்டன்ஸியில் சொந்த தொழில். மத்திய தர வசதியுள்ள, கௌரவமான குடும்பம். உடன் பிறந்தோர் நல்ல பதவிகளில் வசதியாக உள்ளனர். Slight spastic

horoscope to Ramakrishnan, 22, Kannagi Street, Madipakkam, Chennai - 600 091.

■ அகமுடையார் மூலம், 32, சென்னையில் மிகப் பெரிய கம்பெனியில் அக்கவுண்ட்ஸ் மேனேஜர் M.Com., DTL, PGDCA CA 10,000/- அதே இனத்தில் 27 வயதிற்குள் உள்ளவர்கள் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். வீ. அழகு சுந்தரம், 1428, மேல 3ம் வீதி, புதுக்கோட்டை - 622 001. தொலைபேசி : 04322 - 21774.

■ ஐயர், வடமாள், நைத்ருபகாஸ்யபம், ரோகிணி, 31, (பி.காம்.) தனியார் நிறுவனம் ரூ. 4500/- பட்டதாரியான வேலையில் இருக்கும் 28 வயதிற்குட்பட்ட பெண் தேவை. அணுகவும் : க. விஜயலக்ஷ்மி, 9. வி.சி. கார்டன் முதல் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 600 028.

■ Brahmin, Brahacharanam, Gowthama, Puradam, Inter + LME (Mech. Engg.) 29.10.1957, 164, above Rs. 12,000/- + Constructions Manager, suddha jatakam, clean habits, seeks qualified bride horoscope. S.S. Narayanan, A8, Narayan Nagar, 3, Bhauch, Gujarat - 392 001.

■ Bharadwaja, Brahacharanam, Visakam, suddham, 28/170 MCA programmer in USA, seeking suitable bride. Well educated V.K. Ramasundaram, 'Srikalyan' Railway Station Road, Kurinji Nagar, Trichy - 620 021.

■ சௌராஷ்ட்ரா ஐயர், வயது 37, சிகப்பு 5.5" துபாயில் வேலை பார்க்கும் மனைவியை பிரிந்து வாழும் இளைஞருக்கு இதே இனத்திலோ, பிராமின் இனத்தை சேர்ந்தவரோ நேரடியாக முழு விவரங்களோடு எழுதலாம். 30 வயதுக்குள் நல்ல குணங்களோடு அன்பாய் இருக்க வேண்டும். வசதி, படிப்பு, அவசியம் இல்லை, இளம் விதவை, விவகாரத்தானவரும் எழுதலாம். Arul Bhaskaran, P.O. Box 10310, Dubai. UAE.

■ Wanted graduate home loving decently employed Iyer girl for Brahacharanam, Kasyapa Iyer boy B.Sc/ 26/LIC/Cashier/175 cms. V. Umashankar, S/o. Bagirathi Ammal, 5, Arumugam Colony, Kachakaranur, Salem - 636 005.

■ ஐயங்கார், வடகலை, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், வயது 31, 5.4" சிகப்பு நிறம் புரோகிதம், வைதீகம், மாத வருமானம் ரூ. 3000/-க்கு மேல் உள்ள பையனுக்கு ஏற்ற மணமகள் தேவை. தென்கலை சம்மதம். ஆர். விஜயராகவன், 5/1751, பிர்மன் கோவில் அரசலாறு ரோடு, கும்பகோணம் - 612 001.

■ Brahacharanam, Bharadwaja, Avittam, B.A./34/170/ 5000/-TVS Group Chennai, seeks graduate employed girl (except Moolam, Ayilyam and Kettai). Contact : G.R. Srinivasan, A4, Muthulakshmi Street, Muthulakshmi Nagar, Chitlapakkam, Chennai - 600 064.

முன்னுரிமை. பெட்டி எண் : 23887

■ மதுரை செளராஷ்ட்ரா ஜாபாலி கோத்திரம், பூசம் நட்சத்திரம், பிறந்த தேதி 7.4.68, உயரம் 5.3" மாநிறம், பி.எஸ்ஸி (கணிதம்) எம்.சி.ஏ படித்து சென்னை தனியார் கம்பெனியில் புரோக்ராமர் வேலை செய்யும் பெண்ணுக்கு தகுந்த படிப்பு, நல்ல குணம் மற்றும் நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23888

■ Alliance for Tamil Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Anusham, fair M.Tech. well employed girl 26/163. Seeks horoscopes and other details from M.S./ M.Tech./M.E. boys only. Box No. 23889

■ திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளை, மகம் நட்சத்திரம், 22 வயது 5.2" அடி. தெய்வ பக்தியும், நல்ல பண்பும், குணமும் பெங்களூரில் (L.K.G. to B.D.S.) தற்பொழுது பல் டாக்டருக்கு இறுதி ஆண்டு படித்துக் கொண்டிருக்கும், ஆங்கிலம், இந்தி, தமிழ், கன்னடம், மலையாளம், தெலுங்கு பேசத் தெரிந்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த வங்கி, எல்.ஐ.சி., பி.டி.எஸ்., பி.இ, வேலை பார்க்கும் வரன் தேவை. திருநெல்வேலி சைவ பிள்ளைமார் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23890

■ Alliance invited from well settled Brahmin graduate bridegroom. Subsect no bar for Madhwa Kannada bride B.Sc. steno, 30 yrs. 5.4", fair, Srivatsa Gothram, Poosam. Reply Box No. 23891

■ கம்மவார் நாயுடு, உத்திராடம், 30, 4.9" எஸ்.எஸ்.எல்.சி., சிவப்பு, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த தகுதியான மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் 23892

■ Brahacharanam, Sankirithi Gothram, innocent divorcee, unencumbered 34/5.6" B.Sc with additional techinical qualification, slim, pious, pleasant looking and employed, needs broadminded and settled grooms. Write to Box No. 23893

■ Vadagalai, Srivatsa, Makam, 25/5.4", fair, B.Sc., PGDCA, Typg. Shorthand, Computer only daughter working in public ltd. co., Chennai, seeks grooms professional PG/ACS/BE/MBA well placed. Box No. 23894

■ Vadama, Garga, Aswini, 21/5.3", fair, B.A. Cor. Secyship., typg higher, Dip. in Exe. Secry. trying job. Seeks grooms well qualified and good employed. Box No. 23895

■ கம்மா நாயக்கர் பெண், அஸ்தம் நட்சத்திரம், கன்னி ராசி, எம்.பி.பி.எஸ். உயரம் 5.4" வயது 23, இதே இனத்தில் டாக்டர்/இன்ஜினியர் (அ) நல்ல படிப்பு, வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம், மற்ற விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23896

■ Wanted well settled groom India/abroad for Keralite Brahmin Brahacharanam, Kousikam, Anusham 23 yrs. 160 cms, fair, B.Com., C.A. inter, stydying Computer & PGDMA, working as an accountant in private firm in Coimbatore. Contact Box No. 23897

■ Alliance for Koundinya, Brahacharanam Iyer bride fair, Thiruvonam, 24/5.5"/M.A. (Art & Painting) working as DTP faculty, subsects no bar. Reply with details and horoscope to Box No. 23898

■ Wanted loving, broadminded, well educated preferably civil engineering Brahmin boy for Vadama, Baradwaja girl Swathi, +2/23/5.5" fair, beautiful affluent with mild audio defect, groom to join the family business. Box No. 23899

■ மாத்வா தேசிஸ்தா, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்திரம், மகம் நட்சத்திரம், வயது 26, உயரம் 167 செ.மீ. சிகப்பு நிறம், பி.எஸ்ஸி., பி.எட். படித்த வேலையிலுள்ள பெண்ணுக்கு பி.இ./சி.ஏ./ஆபிசர்/அரசு நல்ல வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய பெட்டி எண் : 23900

■ கவரா நாயுடு, ஜலகார கோத்திரம், பரணி, பி.ஏ. எகானாமிக்ஸ், 23 வயது பெண்ணிற்கு நிரந்தர வேலையில் உள்ள நல்ல சம்பளம் நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 30 வயதிற்குள் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23901

■ Proposals invited from broadminded grooms for Vadama Iyer bride 26/5.4" star Moolam, software engineer, assignment abroad till Sept. '98 (visiting India Dec. '97) innocent divorcee legally. Horoscope details to Box No. 23902

■ Wanted professionally qualified boy, (only Brahmin Iyer) around 30 for 23/155, fair, beautiful, Iyer girl, Brahacharanam, Haritha, Kirthika 4th padam, CA (Final) innocent divorcee, legally separated within 2 months of marriage as the boy had extreme mental depression and was unfit for married life. Apply with horoscope to Box No. 23903 Ph : 4897191.

■ துளுவ வெள்ளாளர் முதலியார் அசைவம், வயது 23, பட்டதாரி பெண்ணிற்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த, அரசுப் பணி அல்லது நல்ல தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் பட்டதாரி/டிப்ளமா பெற்ற மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 23904

■ Alliance from any US based Brahmin boy professionally qualified above 30 yrs. for US based Vadama girl student visa born 1967, ICWA/ACS/M.S. Box No. 23905

■ Alliance for fair Telugu Velanadu Brahmin bride 39, 165 cms, Poorvabhadra M.A., from well educated well employed, well to do non-Vadhoola Brahmin bride-groom. Divorcees widowers no bar. Box No. 23906

■ வடமாள், ஐயர், கௌசிகம், விசாகம் 4ம் பாதம், 23/5.3" எம்.காம். முதல் வருடம், சிகப்பு நிறம் இடதுகை ஊனமுள்ள சமையல் தெரிந்த அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு பரந்தமனப்பான்மை உள்ள நிரந்தர வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23907

■ பலிஜா நாயுடு 28 வயது, சுவாதி நட்சத்திரம், பி.ஏ. வரை படித்துள்ள குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23908

■ வடமாள், வயது 41, ஆத்ரேய கோத்திரம், சம்பளம் ரூ. 1700/- படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சுமாராக இருக்கும் பெண்ணுக்கு தாரமிழந்த, விவாகரத்தான குழந்தை இல்லாத மணமகன் தேவை. 50 வயதிற்குள் இருக்க வேண்டும். பெட்டி எண் : 23909

■ Iyer, Brahacharanam, Mouthgalya, Magam, 29/B.A., B.Ed/5.5" fair looking, employed in Pvt. School. Wanted graduate, employed in Govt/Pvt. Reply with details and horoscope to Box No. 23910

■ தமிழ் யாதவா, 29/163 செ.மீ. மாநிறம், பி.காம். தனியார் கம்பெனியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு நல்ல வேலையில் உள்ள தகுந்த மணமகன் தேவை. ஜாதி தடை இல்லை. தாயார் இளம் வயதில் கணவனை இழந்து மறுமணம் செய்து கொண்டவர். அவரின் ஒரே மகள். தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23911



■ Hindu Sozhia Vellala, Revathy, 24/168 cms. B.Sc., B.Ed., PGDCA, fair looking only daughter, seeks professionally qualified preferably MCA/BE/MBA. Send horoscope with biodata to Box No. 23912

■ தென்கலை அய்யங்கார், சித்திரை நட்சத்திரம், 29 வயது, நல்ல சிவப்பு நிறமுள்ள +2 படித்த குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அதிக சீர்வரிசை எதிர்பார்க்காத பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23913

■ ஐயர், அஷ்டசகஸ்ரம், பாரத்வாஜம், மகம், வயது 33, பி.ஏ. மியூசிக் டிப்ளமா படித்த பணியிலுள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 23914

■ Well employed groom preferably Bangalore based for Tengalai Iyengar, Haritha, Poorattadhi 26/5.3"/3500/- B.Sc. employed girl. Reply with family details and horoscope to Box No. 23915

■ சோழிய வெள்ளாளர் சுத்த சைவம், 23/5.3" பி.ஏ. திருவாதிரை 7ல் செவ்வாய் நிவர்த்தி மாநிறமான நல்ல குணங்கள் உடைய குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு அரசு/தனியார்/சுயதொழில் நல்ல குடும்பத்தைச் சார்ந்த பொருத்தமான மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண் : 23916

■ Devendrakula Vellalar girl from well educated and settled family, 29/168/M.A., M.Phil., (Ph.D), employed seeks alliance from employed professionals. Caste no bar. Ph : 0452 - 858505. Box No. 23917

■ மாத்வா, தேசிஸ்தா மதுரையில் வசிக்கும் வயது 30, மௌன பார்கவ கோத்திரம், மிருகசீர்ஷம், பி.ஏ., பி.எட். ஹிந்தி பிரவீண், ரூ. 1500/- பெண்ணுக்கு அதே இனத்திலோ (அ) உட்பிரிவுகள் சம்மதம். தகுந்த நல்ல வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23918

■ இந்து நாடார், 26/5'/1500/- பி.ஏ. தனியார் பள்ளி நிறுவனம் திருமணமாகி 3 மாதத்தில் விவாகரத்து பெற்ற குழந்தை இல்லாத அழகான குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு எல்.ஐ.சி., வங்கி, ரயில்வே, அரசு, தனியார் துறை போன்ற நிரந்தர வேலையில் உள்ள 35 வயதுக்குட்பட்ட மணமாகத/விவகாரத்தான/மனைவியிழந்த/குழந்தையில்லாத பரந்தமனம் படைத்த மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23919

■ முத்தரையர், 10.12.1964 பிறந்த தேதி, 5.3" பி.காம்., பி.எட்., அரசு ஆசிரியை, இடம் மாற்றம் இல்லை. அவிட்ட நட்சத்திரம், தனுசு ராசி, மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23920

■ துளுவ வேளாளர், பி.ஏ. (கார்பரேட்) டி.எஸ்.எம். (கம்ப்யூட்டர்) மூலம் 3 ம் பாதம், 26/150 செ.மீ. மண பெண்ணிற்கு வேலையில் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண் : 23921

■ Wanted broadminded highly qualified, well settled Brahmin, 32-38 years for Tamil Brahmin widow with 3½ year old son, financially sound, good looking 29/155, Ph.D in Classical Music and performing artist. Box No. 23922

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, 25 வயது, 160 செ.மீ. மாநிறம், எம்.காம்., டி.சி.ஏ. மணமகளுக்கு இதே இனத்தில் தகுதியுள்ள படித்த உத்தியோகத்திலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23923

■ Alliance for Mumbai based Iyer, Kashyapa advocate girl 35/158 innocent issueless divorcee within months of marriage, modern views with traditional cultural values from highly qualified professionals of amiable disposition. Apply Box No. 23924

■ Alliance invited for Brahacharanam, Tamil Iyer girl aged 29 years, Athreya, Rohini, B.Com., 152 cms from graduate well employed boys below 34 years. Apply with horoscope to Box No. 23925

■ Alliance invited for fair, Vadama, Athreya, Kirthigai studying M.A./163/22½, typing passed, computer literate girl with chevvai dosham, working as computer teacher in Madurai. Reply with horoscope to Box No. 23926

■ Management Executive Tamil Iyer, Kasyapa, good looking, 160 cms, 29, divorcee, Chennai base, seeks alliance from well placed professional below 36. Sect no bar. Box No. 23927

■ ஐயர், பிரஹசரணம், பாரத்வாஜ கோத்திரம், ஆயில்யம் 4ம் பாதம், 20/5.2", பி.காம். படித்த நல்ல நிறமுள்ள பெண்ணிற்கு, பி.இ./எம்.பி.ஏ./சி.ஏ. படித்த வங்கி/இன்ஷுரன்ஸ்/தனியார்/அரசு வேலை பார்க்கும் 28 வயதுக்குள் பையன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23928

■ சௌராஷ்ட்ரா வயது 24, உயரம் 5.3" பாரத்வாஜ கோத்திரம், எம்.எஸ்ஸி படித்த பெண்ணிற்கு, அதே சமூகத்தை சேர்ந்த பி.இ./பி.டெக்./எம்.பி.பி.எஸ்./சி.ஏ./பி.ஜி பட்டம் பெற்ற அரசாங்கம், பெரிய தனியார் நிறுவனத்தில் உத்யோகம் உள்ள வரன் தேவை. பெட்டி எண் : 23929

■ மாத்வா கன்னட வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதுடைய, 7 வயதில் ஒரு மகன் உள்ள தமிழக அரசில் ரூ. 3000/- சம்பாதிக்கும் விதவைக்கு, பரந்த மனப்பான்மையுள்ள பிராமண/சைவ மணமகன் தேவை. மனைவியை இழந்தவரும், விவாகரத்து பெற்றவரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 23930

■ செங்குந்த முதலியார், வயது 26, எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்த சட்டப்படி விவாகரத்தான நல்ல அழகும் நிறமும் கொண்ட பெண்ணிற்கு ரூ. 5000/- மாத வருமானமுள்ள 33 வயதுக்கு மிகாமல் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. விவாகரத்தானவர்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். குடும்ப விவரத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 23931

■ இந்து நாடார் வயது 31, பி.காம்., பூரம் நட்சத்திரம், அரசு உதவிப்பணியாளர்க்கு ரூ. 4500/- அதே இனத்தில் அரசு மற்றும் தனியார் நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் படித்த மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் அணுகவும். பெட்டி எண் : 23932

■ Vathima, Neethwajana, Anusham, 43, 5.4" slim, fair, looks younger, God fearing, home loving, SSLC, employed. No horoscope. Bachelor/widower in decent job can apply to Box No. 23933

■ Telugu Brahmin, Mulakanadu, Kousika, Mirughashirasham 4th padam, 31 years, slim, fair, good looking girl, M.A., B.Ed. 5.2" seeks suitable well settled boys with good family background. Reply Bopx No. 23934

■ வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், விசாகம், (பி.எஸ்ஸி) 28 வயதுள்ள அழகுள்ள பெண்ணிற்கு சென்னையில் நல்ல வேலையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23935

■ Kshatriya Raju graduate girl, 30/158 seeks alliance from same caste boys. Send horoscope and details to Box No. 23936

■ Sozhia Vellalar, M.Sc., (Phy.) B.Ed. 26/171 cms fair, Anusham, chevvai dosham (4), seeks suitable alliance, subsects no bar. Ph : 6424189. Box No. 23937

■ Alliance invited for Madhwa Kannada girl, Maham, 37 years, fair, handsome, SSLC typing English higher, 5feet, Vasishta Gothram, from well employed boys.

Same caste. Box No. 23938

■ சைவ செட்டியார், வயது 40, குழந்தைகள் இல்லை. நடக்கும் போது சிறிது வேறுபாடு தோன்றும். படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வீட்டு வேலை முழுவதும் செய்ய தெரியும். பரந்த மனப்பான்மை உடையவர் தேவை. ஐயர், ஐயங்கார், சைவ உணவு உண்பவர் விண்ணப்பிக்கவும். விவாகரத்து செய்தவர், மனைவியை இழந்தவர் குழந்தை உள்ளவர் விண்ணப்பிக்கலாம். உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 23939

■ ஆர்.சி. வெள்ளாளர், வயது 30, உயரம் 154 செ.மீ. மத்திய அரசு வேலை, ரூ. 5500/- சம்பளம் (செக்ஷன் ஆபீஸர்) உள்ள மணமகளுக்கு மத்திய அரசு/வங்கி/எல்.ஐ.சியில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23940

■ இந்து, மருத்துவர் வயது 22/பி.இ. கம்ப்யூட்டர், பூராடம் ஜன்ம லக்னம் கன்னி/தனுசு ராசியை கொண்ட பெண்ணுக்கு சமமான கல்வித் தகுதியும், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த அரசு/தனியார் நிரந்தர வேலையுள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 23941

■ Haritha, Anusham, 27, Tamil Iyer 5.2" fair good looking divorcee (first marriage null and void) graduate computer programmer Multi National Company from well settled boys. Contact Box No. 23942

■ தென்கலை, பாரத்வாஜம், திருவோணம் 4ம் பாதம், வயது 31, எம்.ஏ. திருமணமாகி 15 நாட்களில் கணவரை பிரிந்து விவாகரத்து சட்டப்படி ஆனவள். தனியார் நிறுவனத்தில் பணி. ரூ. 2400/- எந்த வில்லங்கங்களும் இல்லாத குழந்தைகள் இல்லாத விவாகரத்து ஆனவர், தாரம் இழந்தவர் ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 23943

■ Vadama, Haritha, Anusham, 30/165 cms., Software Engineer (P.C.S. Pune), now in USA H-1 Visa, Contact with horoscope. H-1/greencard Bombay/Pune boys prefererred. S. Shankaran, A-12, Mantri Aangan, Pinglevasti, Mumdhwa Road, Pune - 411 036.

■ Alliance invited from affluent families, Vadagalai Mandyam, hebbar for bride 40 years old. Moolam M.Lit, 5 feet 3 inches, beautiful, charming fair, holding a permanent post as Lecturer at Hyderabad with flat and prospects for future quarters from eligible bridegrooms around 42 to 44 years. Doctors, executives, engineers based at Hyderabad/Secunderabad only. Has other income from property and investments. Simple marriage at bride's residence in Chennai. Send details with biodata and horoscope to Box No. 6915, Alwarpet, Chennai - 600 018.

■ Alliance for girl Vadamal, Srivatsa, Uthiradam (Magara) 23, 160 cms. B.Com. (M.Com.), PGDCA Hindi employed. Horoscope without malifixes from graduate well employed boy. G. Ganesan, 43-A, Ram Nagar 1st Main Road, Chennai - 600 061.

■ Alliance invited from well settled broadminded grooms for unencumbered divorcee, Koundinya, Poorattadhi, Kumbam, B.A. rank holder pursuing M.A., 27 years, 168 cms fair employed in high position in a pvt. co. Contact Mrs. Sarathy, 5, Flat II-A, Rajachar Street, T. Nagar Chennai - 600 017.

■ சோழிய வேளாளர், உத்திரம், ஏழில் செவ்வாய், 24, சிவப்பு, பி.எஸ்ஸி., பி.ஜி.டி.சி.ஏ. தனியார் துறையில் வேலை. நல்ல வேலை பார்க்கும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. எ. கலியபெருமாள், 34/எ2, வேம்புலி அம்மன் கோயில் தெரு, பழவந்தாங்கல், சென்னை - 600 114.

■ Hindu Sozhia Vellala Pillai girl B.Com/PGDPM, 29/150/7000/- fair requires well placed postgraduate below 36 groom same/subsect, horoscope, biodata. Subramaniam, 1219, 34th Cross IV, T. Block, Jayanagar, Bangalore - 560 041.

■ Alliance invited from Bombay based professionally qualified boys for Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthiradam slim employed girl BE/29/160. Reply with horoscope, biodata, family details to B. Venkatakrishnan, 37, Moosa Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Alliance invited from Bombay based professionally qualified boys for Tamil Iyer, Vadamal, Srivatsa, Uthirattadhi, slim employed, fair girl B.Com., ICWA (int) 25/160. Reply with horoscope, biodata, family details to B. Venkatakrishnan, 37, Moosa Street, T. Nagar, Chennai - 600 017.

■ Alliance for Iyengar girl very fair, 31, 165 cms. B.A., B.Ed. Bharadwajam, Kettai, domestically well accomplished. Contact S. Rengaswamy, 28, Postal Colony 3rd Street, West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph: 4890037.

■ சைவ பிள்ளை 37, 155 மகம் நட்சத்திரம், +2 நர்சிங் மாநிறம் அழகும் குணமும் உள்ள பெண்ணிற்கு படித்த வேலையில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். சாதி தேவையில்லை. G. Kumaran, No. 49, Anna Salai, Lakshmi Nagar, Porur, Chennai - 116.

■ Brahacharanam, Haritha, Moolam 3rd padam, Tamil Iyer Mumbai based girl employed B.Com, 26, Computer Diploma, 5.2" seeks alliance from decently employed, well educated boys. Send horoscope to V.K. Vaidyanathan, 13, Vasanti, Manchubhai Road, Mulun East, Mumbai - 400 097. Ph : 8889676.

■ தமிழ் யாதவா 21, +2 செகண்டரி கிரேடு ஆசிரியர் பயிற்சி முடித்த மகளுக்கு பணியிலுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்பப்பாங்கான பெண், ஜாதகம் உள்ளது. தகப்பனார் சா. ரங்கராமானுஜம், நிர்வாக அலுவலர், நெடுஞ்சாலைத் துறை, 162, பொன்னகர், திருச்சி - 620 001.

■ சைவப் பிள்ளை, 27, சித்திரை, பி.காம், வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு, மாற்றத்தக்க அரசுப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. எம். நரசிங்கமூர்த்தி, 106/9, டேனியேல் பில்டிங், திருவனந்தபுரம் ரோடு, பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி - 627 002.

■ அய்யங்கார், தென்கலை, காஸ்யபம், ஹஸ்தம், 5.2", 25, பி.ஏ., பி.எட். இடைநிலை நகராட்சி ஆசிரியை, ஜாதகத்தில் குரு + சுக்ரன், புதன் + சந்திரன், சூரியன் + சனி, செவ்வாய் + சனி இவற்றுள் ஏதாவது ஒரு சஷ்டாஷ்டகமுள்ள, அரசாங்க/தனியார் நிரந்தர வருமானமுள்ள மணமகன் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். வி. கோவிந்தராஜன், 4/29, தெற்குத் தெரு, உமையாள்புரம் - 614 209. தஞ்சாவூர் மாவட்டம்.

■ செங்குந்தர், 27, பி.எல். ஆயில்யம், நிரந்தர வருவாய் உள்ள பட்டதாரி மணமகன் தேவை. சி.கே. தேவராஜன், மதுரா காம்ப்ளக்ஸ், 6-ஏ, பழனிசாமி ரோடு, திருப்பத்தூர், வ.ஆ. - 635 601.

■ Kerala Iyer, age 25/152/B.Sc., B.Ed, fair looking girl, private school teacher, wanted a boy with good job in Govt. or any Recog. firm. Write to Mr. T.P. Krishnan, No. 46C, R.R. Road, Ranipet - 1.

■ ஐயர், பிரஹசரணம், ஹரித, அனுஷம், வயது 27, தனியார் பள்ளி ஆசிரியை பி.ஏ. டைப்பிங், ஹிந்தி. பெண்ணிற்கு நன்கு படித்த வேலையிலுள்ள வரன் தேவை. ஆர். வனஜா, 1/26, மேக்மில்லன் காலனி, நங்கைநல்லூர், சென்னை - 61.

■ Iyer, Brahacharanam, Sankirithi, Uthiram, 23/165 final MBA result awaited, doing RDBMS, PGDCA, seeks alliance PG/BE professionals abroad/India. Subsect no bar. Venkataraman, 4, Second Street, Ganapathy Colony, Gopalapuram, Chennai - 600 086.

■ தமிழ் விஸ்வகர்மா, வயது 23, 5' உயரம், உத்திரட்டாதி நட்சத்திரம், பி.ஏ. பட்டதாரி, மணமகளுக்கு படித்த வேலையிலுள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பி. தங்கவேல், 97, ராணி மங்கம் மாள் தெரு, கரூர்.

■ திருநெல்வேலி சைவ வேளாளர், மின்வாரிய என்ஜினியர், B.E. (Hons.) 29, உத்ராடம், ரூ. 8000/- மணமகளுக்கு சைவ வேளாளர், செட்டியார், கார்காத்தார் இனத்தைச் சேர்ந்த அரசு தனியார் என்ஜினியர், பேராசிரியர், வங்கி/எல்.ஐ.சி. ஆபிஸர் மணமகன் தேவை. போன் : 575496. எஸ். நல்லகண்ணு, எ-28, என்.ஜி.ஓ. 'பி' காலனி, திருநெல்வேலி - 627 007.

■ Alliance invited for Delhi based Tamil Pillai, advocate, wheatish, slim, smart girl, 26/163 from well placed professionally qualified match. Caste no bar. Write to Dr. Bhanu Madan, E-934, Saraswathi Vihar, Delhi - 110 034.

■ Iyengar, Pooram, Koundinya, divorcee, B.Com + P.G. Comp, 5.1"/30/4500/- with 5 yrs. old child seeks generous life partner. Contact Mrs. Geeta, Flat No. 9, Rams Apts, 47, Jublee Road, West Mambalam, Chennai - 33. Phone : 4843711.

■ தென்கலை ஐயங்கார், சாண்டில்ய கோத்திரம், மூலம் 3ம் பாதம், +2/5.2"/22 வயதுடைய சிவப்பான அழகான பெண்ணிற்கு, அரசு அல்லது தனியார் துறைகளில் நல்ல வேலையிலிருக்கும் 30 வயதுக்குட்பட்ட மணமகன் தேவை. எஸ். ராமன், 11, டாக்டர் இராதாகிருஷ்ணன் தெரு, கூடுவாஞ்சேரி, செங்கல்பட்டு மாவட்டம்.

■ Alliance invited for Vadagalai Iyengar, Vadula bride spinster 43 years, Pooradam, Chartered Accountant (not practicing) having her own business. Also assisting brother in his business with assured independent income from investments and property. Invited from affluent families settled in Chennai. Send details with bio data and horoscope. Early decent marriage at bride's residence at Chennai. Reply to the Advertiser C/o. Post Box No. 6915, Alwarpet, Chennai - 600 018.

■ துளுவ வேளாளர், ஆற்காடு முதலியார், வயது 27/155 செ.மீ. M.Sc., M.Phil., B.Ed. படித்த என்ஜினியரிங் கல்லூரி யில் விரிவுரையாளராக பணியாற்றும் ரூ. 3000/- உத்திரம் முதல் பாதம் செவ்வாய் 4ல் (சு. செ.) பெண்ணுக்கு, 32 வயதுகுட்பட்ட பட்டமேற்படிப்பு/தொழிற் கல்வி பணியில் உள்ள சென்னை மற்றும் சுற்றுப்புறத்தை சேர்ந்த மணமகன் தேவை. V. சுப்ரமணி, பி-98, 7வது தெரு, பெரியார் நகர், சென்னை - 600 082.

■ Alliance invited from decently employed boys for Kannada Madhwa girl, 30/158, Jamadagni, Uthiradam, B.Com Computer. Sub sect no bar. Contact : Apsingeker, 117, Chitramala Apartments, Ist Block East, Jayanagar, Bangalore - 560 011. Ph : 6637717.

■ கவரா நாயுடு (அ) பலிஜா நாயுடு. வயது 24. பரணி, படிப்பு பி.ஏ. நல்ல குடும்பத்தை சேர்ந்த மணமகளுக்கு டிகிரி படித்த நல்ல குடும்பத்தை சார்ந்த நிரந்தர வேலை யில் உள்ள மணமகன் தேவை. ஜாதகம் மற்றும் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஆர். தருமராஜன், 142, சாம்ராஜ் நகர், முதல் குறுக்குத் தெரு, செம்பாக்கம், சென்னை - 73.

■ சைவப் பிள்ளை, 27, சித்திரை, பி.காம். வங்கியில் பணிபுரியும் பெண்ணிற்கு மாற்றத்தக்க அரசுப் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்க. எம். நரசிங்க மூர்த்தி, 106/9, டேனியேல் பில்டிங், திருவனந்த புரம் ரோடு, பாளையங்கோட்டை, திருநெல்வேலி - 627 002.

■ Alliance invited for Iyer girl Vadama, Garga, Kettai, 30/153/6000/- M.Sc., M.Phil. employed, Central Govt./ Pune non-transferable from well educated employed boys upto 37, Pune employed or transferable to Pune. Reply R. Subbiah, 5, Third Cross Street, Mahalakshmi Nagar, Adambakkam, Chennai - 600 088.

மணமகன் மணமகள் தேவை

■ அய்யர், வடமாள், கௌசிக கோத்திரம், 26 வயதுடைய எல்.ஐ.சி. சென்னையில் பணிபுரியும் மணமகனுக்கு 25 வயதிற்குட்பட்ட தனியார் (அ) அரசு துறையில் பணிபுரியும் மணமகள் தேவை. அத்துடன் 20 வயதுடைய கல்லூரியில் படித்து கொண்டிருக்கும் மணமகளுக்கு அரசு (அ) தனியார் துறையில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 30366

■ TamilViswakarma mutual/seperate alliances invited from educated employed groom for daughter Revathi/22/160 B.Sc. + DCA and also educated employed/unemployed bride for son Avittam/26/ Computer Engg. Rs. 15,000/- Chennai. Please reply with horoscope to Box No. 30367

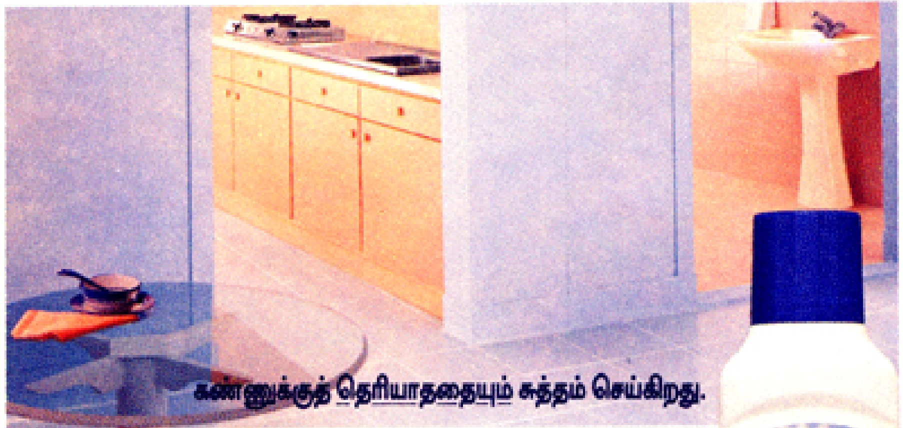
■ சைவப் பிள்ளை பெண், 30, M.Phil., M.Ed. ஆசிரியை ரூ. 3000/- மற்றும் மணமகன் 32, பட்டதாரி, தனியார் அலுவலகத்தில் பணி. மாற்றுதலை யோசிக் கப்படும். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 30368

■ Mutual/seperate alliance invited for Telugu Brahmin boy Pooram, 27/5000/- Central Govt. (PSU) and widow 33, B.Com having one daughter 6 years. Widow/widower/subsect no bar. Box No. 30369

■ Palghat Iyer, Vishnoor Dhangirasa boy, 30/167/ 10,000/- MNC, Moolam, girl 25/155/B.Sc., B.Ed., Uthiradam mutual/seperate, preferably employed. Box No. 30370

Printed and published by K. Rajendran on behalf of Bharathan Publications Private Limited.
Editor : MANJULA RAMESH
Address : 47, Jawaharlal Nehru Road, Ekkaduthangal, Chennai - 600 097
Telephones — Editorial : 2345624; Circulation Manager : 2345623; Subscription and Advertisement : 2345622; Chief Administrative Officer : 2345621
Annual Subscription : India Rs. 120/-; Overseas : Rs. 700/- (Air Mail)
Half Yearly Subscription : India Rs. 60/-; Overseas : Rs. 350/- (Air Mail)







கண்களுக்குத் தெரியும் சுத்தத்தைதான் சுத்தம் என்று நாம் நினைக்கிறோம். ஆனால், அப்பழுக்கற்ற சுத்தத்தை நாம் கண்டாலும் அதில் கண்ணுக்குத் தெரியாத நுண்ணிய கிருமிகள் உள்ளன என்பதுதான் உண்மை.

எனவே, நம் கண்ணுக்குத் தெரியும் சுத்தத்தை முழு சுத்தம் என்று கூறமுடியாது.

இப்போது, புதிய **டொமெக்ஸ் ஆல் பர்பஸ்** மூலம் உங்களுக்கு கிடைக்கிறது முழு சுத்தம். **கண்ணுக்குத் தெரியும் சுத்தம் மட்டுமல்ல, கண்ணுக்குத் தெரியாத சுத்தமும் கூட!**

இதன் ஒப்பற்ற ஹைப்போ ஃபார்முலா கண்ணுக்குத் தெரியாத கிருமிகளை 100% அழிக்கும் (இதை அப்படியே பயன்படுத்தினால் மட்டும்). பளிச்சிடும் சுத்தத்தை தரும்.



இது ஆல் இண்டியா இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் மெடிகல் டெக்னாலஜிஸ்ட்ஸ் (AIIMT) ஆல் சான்றுரைக்கப்பட்டது. புதிய டொமெக்ஸை 100 **விதங்களில் வீடு** முழுவதும் பயன்படுத்தலாம். தரை, குளியலறை, சமையலறையின் மேற்புறங்கள், கண்ணாடிகளின் மேற்புறங்கள் மற்றும் இதர கருவிகளின் மீது பயன்படுத்தலாம்.

உண்மையான சுத்தத்தின் அர்த்தம் இப்போது உங்களுக்குத் தெரியும்.



சுத்தம் செய்கிறது. 100% கிருமிகளை அழிக்கிறது. எல்லா இடத்திலும்.

LintasDmx 44 2013 Tm R

Registered with the Registrar of Newspaper of India under No. 30309/75 * R[illegible]ered N[illegible]/MS (S) 231 * Licensed to post without prepayment under PMG's Licence No. TN/MS/(S) 9 * Registered as a Newspaper in Srilanka

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய தங்க நகைக் கடை

சரவணா ஸ்டோர்ஸ்

(தங்க நகைகள், ஜவுளிகள், பாத்திரங்கள்)

ரெங்கநாதன் தெரு, தி.நகர், சென்னை-17.

தங்க, வெள்ளி நகைகளுக்கு செய்கூலி இல்லை

22. ct. தங்கம் 1 கிராம் ரூ.430 (விலை மாற்றம் உண்டு)

பழைய பொன் நகைகளை கொடுத்து புன்னகையோடு புதிய பொன் நகை பெறவு

அதிகம் கல்
எடையுள்ள
நகைகளுக்கு
மட்டும்
10% தள்ளுபடி
மேலும் செய்கூலி,
சேதாரம் இல்லை



நாங்கள்விற்கும்
தங்க நகைகள் மற்ற
எந்த கடைகளையும் விட
உயர்வான
தரம் என்று சவால்
விட்டு
உறுதி கூறுகிறோம்.

இந்தியாவின் மிகப் பெரிய பட்டு ஜவுளி மாளிகை

பட்டுபுடவைகளுக்கு 10% தள்ளுபடி

வெட்கிரைண்டர் ரூ.1,800/-முதல், கேஸ் ஸ்டவ் டபுள்பர்னர் ரூ.550 முதல், மிக்ஸி ரூ.650 முதல், கலர் டி.வி. ரூ.11,590 முதல், வாஷிங் மிஷின் ரூ.3,700 முதல், ஃப்ரிஜ் 165 லி. ரூ.8,340 முதல், டேப்ரிக்கார்டர் ரூ.1,21[illegible] முதல், பூனம் சேலைகள் ரூ.120 முதல், ரெடிமேட் ஷர்ட் ரூ.45 முதல், ரெடிமேட் பேண்ட், ஜீன்ஸ் பேண்ட் ரூ.150 முதல், சர்ட் பிட் 2 மீ ரூ.25முதல், ஜவுளிகள், ரெடிமேட் ஆடைகள், பாத்திரங்கள், பீரோ, கட்டில், பிளாஸ்டிக் பொருட்கள், சூட்கேஸ், ஃபேன், கடிகாரங்கள்.

உண்மையே உயர்வு

ஞாயிறு விற்பனை உண்டு

L.R.SWAMI / [illegible]